

# 정서인식 명확성이 이성관계 만족도에 미치는 영향: 수용의 매개효과

## The Effect of Emotional Clarity on Satisfaction in Romantic Relationships: Mediation of Acceptance

최문정, 이수림  
가톨릭대학교 상담심리대학원

Moon-Jeong Choi(cat6211@naver.com), Su-Lim Lee(sulimhm@hanmail.net)

### 요약

본 연구는 정서인식 명확성과 이성관계 만족도와의 관계에서 수용의 매개효과를 검증하는 것을 목적으로 수행되었다. 이를 위해 19세에서 35세의 서울·경기 소재 미혼 성인 208명을 연구대상으로 정서인식 명확성 척도, 이성관계 만족도 척도, 수용 척도를 실시하고, SPSS 21.0 및 AMOS 21.0을 이용해 분석하였다. 연구 결과 요약은 다음과 같다. 첫째, 주요 변인들의 상관분석 결과 정서인식 명확성, 수용, 이성관계 만족도 모두 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 구조방정식 분석 결과 정서인식 명확성이 이성관계 만족도에 직접적인 정적 영향을 미치는 것을 확인하였다. 셋째, 정서인식 명확성과 이성관계 만족도의 관계에서 수용의 부분매개효과를 확인하였으며 경로의 유의성 또한 검증되었다. 이 결과 정서인식 명확성이 이성관계 만족도에 직접적 영향 뿐만 아니라 수용을 통한 간접적 영향 또한 미친다는 것이 확인되었다. 마지막으로 본 연구의 의의와 한계점 및 후속연구 제언을 논의하였다.

■ 중심어 : | 정서인식 명확성 | 정서인식 | 수용 | 이성관계 | 이성관계 만족도 |

### Abstract

The present study was aimed to verify the mediating effect of acceptance in the relationship between emotional clarity and satisfaction in romantic relationships. To this purpose, a self-reporting survey was conducted with 208 unmarried subjects ranging in age from 19-35 in Seoul and Gyeonggi region. SPSS 21.0 and AMOS 21.0 was used to analysis procedure. A summary of the research results are as follows. First, in the results of the correlation analysis on the primary factors, emotional clarity had a significant positive correlation with acceptance and satisfaction in romantic relationships, and acceptance had a positive correlation with satisfaction in romantic relationships. Second, the results of the structural equation analysis verified that emotional clarity had a direct positive effect on satisfaction in romantic relationships. Third, this study verified a partial positive mediating effect of acceptance in the relationship between emotional clarity and satisfaction in romantic relationships, and also verified the significance of the pathway. These results verify that emotional clarity has not only a direct effect on satisfaction in romantic relationships, but also an indirect effect through acceptance. Lastly, this study discussed significance and limitations of this study, as well as proposals for future research.

■ keyword : | Emotional Clarity | Emotional Awareness | Acceptance | Romantic Relationships | Satisfaction in Romantic Relationships |

## I. 서론

많은 사람들 특히 초기 성인들에게 가장 중요한 주제 중 하나는 단언컨대 한 사람과의 지속적인 애정을 바탕으로 한 교제 즉 이성관계일 것이다. 많은 학자들이 청년기의 주요 발달과업으로 연애관계에서의 친밀감을 꼽고 있으며[1], 이를 통해 결혼에 대한 준비와 기대, 성 역할 등의 학습을 할 수 있다고 강조했다[2]. 또한 이성관계에서의 스트레스는 대학생들의 주요 스트레스 원인 중 하나로 지적되고 있으므로[3], 원활한 이성관계 생활은 초기 성인들의 정신건강과도 밀접한 관련이 있다고 말할 수 있다.

지금까지 이성관계에 대한 연구는 애착과 관련되어 주목받아왔다. 애착은 생애 초기부터 형성되는 전생애적 개념으로 성인이후의 친밀한 관계에 영향을 미치는 중요한 변인이다[4]. 한편 성 역할과 의사소통에 대한 연구들도 이루어졌다. 성 역할은 사회 문화와 고정관념을 반영하고 있으며 이성관계에 영향을 미치는 개념이다[5]. 또한 의사소통과 이성관계의 관계를 다룬 선행연구들은 이성관계 만족도에 어떤 의사소통 유형이 더 적응적인지를 밝히는 연구들이었다[6]. 그러나 이외의 주제에 대해서는 아직 연구가 많이 부족한 편이다. 특히, 이성관계가 불만족스러운 사람들에게 개입하여 관계 향상에 도움을 줄 수 있는 변인들에 대한 연구가 부족하다고 할 수 있는데, 이러한 변인에 대한 연구는 상담장면에 적용가능하다는 점에서 유용할 것이다.

이성관계에 대한 국내 연구는 부부관계나 일반적 대인관계에 비해 미흡한 편인데[7], 이성관계는 결혼과 달리 불만족시 언제든지 관계를 깰 수 있다는 점 때문에 중요성이 상대적으로 간과되어 온 것과 연관이 있는 것으로 보인다[8]. 그러나 통계청의 최근 조사 결과 한국의 초혼 연령은 결혼기피 현상으로 해가 갈수록 늦어지고 있는 반면[9], 한국의 초기 성인들이 결혼은 포기할지라도 이성관계에 대한 관심은 여전히 뜨겁기 때문에 미혼 이성관계에 과거보다 더 관심을 갖고 연구해야 할 필요성이 부각되고 있다.

연구대상을 이성관계로 한정된 국내 연구는 많지 않지만, 이와 유사한 부부관계나 일반적인 대인관계에 영

향을 주는 변인에 대한 연구는 많이 이루어져 왔다. 본 연구는 대인관계에 영향을 준다고 알려진 다양한 변인들 중 첫 번째로 정서인식 명확성에 주목하였다. 정서인식 명확성(Emotional Clarity)은 자신 혹은 타인의 정서를 정확하게 인식하고 정의, 설명까지 할 수 있는 능력을 가리키며, 뒤따르는 정서 과정에 발판이 된다. 인간중심, 게슈탈트 등 많은 치료 이론에서 정서인식 명확성을 정신건강의 중요한 요인이라고 보고 있다[10][11].

이성관계는 애정을 바탕으로 강렬한 정서를 일으키며 필연적으로 지속적인 정서적 상호작용이 이루어지기 때문에[12][13] 정서를 다루는 능력의 중요성이 그만큼 많이 부각된다. 정서인식 명확성은 개인이 정서를 다루는 과정의 일부이자 전제 조건으로 알려져 있으며[14][15], 강한 정서를 자주 유발케 하는 이성관계에 중요한 영향을 미치는 변인으로 주목할 수 있다.

정서인식 명확성은 일반적 대인관계, 결혼관계 등 다양한 사회적 상황에서 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과가 있는데[16], 이 중 이성관계로 한정된 연구는 아동기 정서적 학대와 이성관계 만족과의 매개 여부[17], 성인애착과 이성관계 만족의 매개 연구[18] 등이 있었다. 두 연구 모두 정서인식 명확성이 매개효과를 보이며 이성관계 만족에 긍정적인 영향을 미쳤다. 이성관계에서는 정서 인식을 통해 나타나는 행동이 결과적으로 관계 만족도에 영향을 주며, 반면 정서 인식이 잘 되지 않으면 내적 혼란이 오거나 정서를 표현하는 어려움을 겪을 수 있고 상대적으로 갈등 상황에 더 쉽게 처하며 관계에서 혼란을 겪게 된다[7]. 그렇다면, 정서인식에서 이성관계 만족도에 영향을 미치는 데 어떠한 내적 과정이 도움이 될 것인가? 이를 밝혀낸다면, 이성관계 어려움을 겪고 있는 성인남녀에게 상담 및 교육적 개입을 할 수 있을 것이다.

본 연구에서는 정서와 이성관계에서 수용이 영향을 미칠 수 있음을 주목하였다. 수용(Acceptance)은 일반적인 대인관계에 긍정적으로 기여한다는 보고가 활발하게 이루어져 왔는데, 국내 선행 연구로는 이성관계 내 갈등해결 전략과 관계 내 집착 행동, 성인 애착과 이성관계 만족도 사이를 매개하는지 여부를 알아본 연구

등이 있었다[19-21]. 해당 연구들에서 수용은 각각 긍정적인 갈등해결 전략인 타협과 통합사용에 영향을 주었고, 대상관계 수준과 집착 행동 사이 일부 완충 요인으로 작용했으며 성인애착과 관계 만족도를 매개하는 등 긍정적인 효과를 나타냈다.

정서인식 명확성과 수용을 같이 조사한 선행연구에서는, 정서인식 명확성이 심리적 적응에 수용을 매개로 하여 영향을 준다는 결과가 있었다[22]. 또한 많은 연구들에서 단순히 정서인식만으로는 심리적 적응까지 이어지지 않을 가능성이 있으므로 다른 후속 조치를 통해 인식한 정서의 적절한 처리를 해야 할 필요성을 강조했는데[23], 여기서 수용이 의미 있는 기여를 하는 것으로 설명하였다[24].

정서인식 명확성과 수용은 많은 연구들에서 밀접한 관계가 있다고 알려진 변인임에도 모든 사람이 반드시 정서인식을 수용으로 연결시키는 것은 아니라는 일부 보고가 존재하기 때문에[24] 두 변인간의 관계성을 더 살펴보아야 할 필요성이 더욱 대두된다고 볼 수 있다.

덧붙여 정서인식 명확성이 대인관계에 미치는 영향을 다룬 많은 연구들에서 자주 매개변인으로 묶이는 정서표현이나 정서조절 등의 정서 관련 변인들과 달리, 수용은 개인이 겪는 정서뿐만 아니라 경험하는 사건 전체와 그것을 받아들이는 맥락 등 더 넓은 범위까지 포괄한다[25]. 따라서 정서인식에서 출발해 이를 넘어선 수용까지의 효과를 알아보는 본 연구는 많은 내외적 요인들이 상호작용할 수밖에 없는 현실의 대인관계, 특히 더욱 복잡하고 영향력도 막강한 성인 초기 이성관계에 보다 적합한 설명을 할 수 있을 것으로 기대된다.

특히 정서인식 명확성은 상담이나 교육을 통해 비교적 단기간에 변화가 용이하다고 생각되고 있다. 많은 학자들은 정서적 능력이 훈련을 통해 학습될 수 있으며 직업에 맞게 쉽게 체득될 수 있다고 강조한다[26]. 수용 또한 최근 대안적인 치료 접근으로 각광받는 개념으로 “수용전념치료(Acceptance Cognitive Therapy)”가 최근 국내에 도입되어 다양한 관계 문제나 신경증에 효과가 있는 것으로 연구되고 있다. 또한 이를 기반으로 한 프로그램들도 활발하게 개발되고 있으며 효과가 입증된 바 있다[27-29]. 정서인식을 잘 하고, 이러한 정

서를 수용하는 것이 관계에 적응적인 반응을 하여 관계 만족도를 높일 수 있다는 것을 밝혀낸다면, 이러한 결과를 토대로 성인남녀를 대상으로 한 이성관계 만족 증진 프로그램 등을 개발하는데 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다. 이는 대학생활상담소 등에서 유용하게 활용될 수 있을 것으로 예상된다.

따라서 본 연구는 정서인식 명확성과 수용이 이성관계 만족도에 미치는 영향과 그 경로를 알아보고자 하며, 이성관계 불만족 문제를 겪고 있는 초기 성인들을 상담 장면에서 효과적으로 도울 수 있는 상담 개입의 기초자료로 활용하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 이성관계 만족도

이성관계는 친밀한 이성이 사랑에 기초해 지속적으로 만나며 사귀는 관계를 말한다. 성인 초기에 맺는 관계들 중 가장 친밀한 관계라는 특징 때문에[30], 이성관계는 초기 성인기 개인의 삶에 강력한 영향을 행사 가능하다.

Erikson[31]은 심리사회적 발달단계 이론에서 성인 초기의 발달 과업을 친밀한 사회적 관계를 통한 친밀감 획득으로 정의했다. 이 시기에는 친밀감 구성능력을 새로 발달시키는데, 새로운 자아정체감 형성에 중요하며 원활한 관계 형성에 실패할 경우 고립감과 공허함 등 부정적 결과를 초래할 수 있다. 특히 이성관계는 성 역할 학습과 가치 사회화, 이성에 대한 이해를 가능케 하는 주요 과업으로 작용하며 결혼 적응의 예측 지표로 유의한 기능을 하는 등 결혼을 준비하는 단계로서도 중요한 의미를 가진다[32].

만족스러운 이성관계는 심리적 성장에 기여하고 전반적 정신건강과 삶의 질에 긍정적 영향을 미치지만 실패 시 신경증을 비롯한 정서적 문제들이 발생할 수 있다[8]. 실제로 많은 초기 성인들이 이성관계 어려움을 호소하고 있는데, 한 선행연구에서는 대학생들이 이성관계를 낯선 사람과의 관계보다 더 어렵게 느낀다는 보고가 있었고 이는 대학 내 상담실에서 잦은 호소 문제

중 하나로 나타났다[33][34]. 선행 연구에서는, 이성관계가 상호작용의 빈도가 높고 영향력 또한 크기 때문에 상호간 기대의 불일치 가능성이 높으므로 심리적 어려움의 발생 가능성이 더 높다고 설명한다[35].

이성관계 만족도와 관계된 변인으로는 자아정체감, 낙관성, 애착, 성격, 비합리적 신념, 의사소통 등이 연구되어 왔다[7]. 애착과의 관계는 활발하게 연구되어 왔으며, 안정적 애착의 효과는 일관된 보고로 드러난다. 의사소통 유형과의 관계도 많은 연구가 이루어져 있는데, 비난하거나 회피, 무반응 방식은 이성관계 만족도에 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다[36]. 단순히 오래 만나거나 나이가 많아졌다고 해서 이성관계 만족이 늘어나는 것은 아니며, 대신 높은 자아정체감 수준[37], 심리적 강인함[38]과 자기효능감[39], 낙관성[40] 등의 개인적 특성 변인이 이성관계 만족도에 유의한 영향을 미치는 것으로 연구되어 있다. 정서조절 전략 또한 만족도를 결정하는 중요한 요인으로 알려져 있다[41]. 그러나 아직 다양한 변인에 대한 연구가 부족한 편이며, 정서조절 전략뿐만 아니라 세부적인 정서 변인이 이성관계에 중요하게 작용하는 변인들을 검증할 필요가 있다.

## 2. 정서인식 명확성

정서인식 명확성은 자신 혹은 타인의 정서를 정확하게 이해하는 능력을 가리킨다. 정서표현과 함께 정서지능의 핵심 요소로 평가받고 있으며, 정서를 다루는 작업의 기초가 된다[15]. 정서인식 명확성은 정서를 구체적으로 인식하는 것 뿐만 아니라 명명하고 설명하는 능력까지 포함하는데, 정서를 언어적으로 명명하는 과정은 하지 않았을 때보다 정서를 더 받아들이기 용이하게 만드는 것으로 알려져 있다[42]. 정서인식 명확성은 정서조절, 정서표현 등 뒤따르는 정서적 과정을 원활하게 하는 데에 있어 전제 조건으로 기능한다[23][43].

정서인식 명확성은 대인관계에서 긍정적 기능을 발휘하는 것으로 드러났다. 정서를 명확하게 인식하고 개선하려는 의지가 있는 개인은 대인관계 문제를 덜 가지고 있으며[44], 우호적이고 동정적이며 사교적인 대인관계 성향을 보인다[45]. 정서인식 명확성은 다양한 경로를 통해 대인관계에 영향을 주는데, 직접적으로 혹은

정서조절, 공감, 정서표현 등을 통해서 간접적으로 영향을 미치는 것이 알려져 있다[46][47]. 또한 정서인식은 결혼만족도에 조절변인으로 작용해 영향을 미치며[48], 의사소통에 내재된 개인의 정서를 부부에게로 확장해 정서적 교류를 촉진하는 중요한 요인으로 활용되고 있다[49].

애정을 바탕으로 밀접한 상호작용을 한다는 이성관계 특성상, 정서인식 명확성은 이성관계에 의미 있는 효과를 드러내는 것으로 보인다. 많은 정서적 개입과 명확한 정서인식은 이성관계 만족에 유의하게 작용하는 것으로 알려져 있다[7].

정서인식 명확성이 이성관계 만족도에 직접적 영향뿐만 아니라, 긍정적 갈등해결을 통해 간접적인 영향 또한 미친다는 연구가 있다[50]. 또한 이성관계에서의 집착과 과몰입은 만족도에 부정적으로 기여하므로, 관계 내에서의 불안과 공포를 적절히 처리하고 극복하는 것은 만족도를 높일 수 있는 중요한 요인으로 생각되고 있다[7]. 또한 이성관계와 유사한 결혼관계에서는 좀 더 많은 수의 보고가 이루어지고 있는 것으로 보아 정서인식 명확성이 이성관계 만족도와 관련이 있는 것으로 예상할 수 있다[48][49].

## 3. 수용

수용은 개인이 경험하는 사건을 억압 없이 온전히 받아들이는 것으로, 경험을 회피하지 않는 것과 맞서 투쟁하지 않는 것 모두를 포괄한다[25][51].

수용은 많은 치료 이론에서 정신건강에 중요한 요인으로 꼽힌다. 인간중심상담에서 적응적인 인간상으로 제시하는 ‘온전히 기능하는 사람’은 자신의 느낌이나 경험을 왜곡 없이 받아들이는 것을 가리키며, 정신분석적 관점에서도 지나친 방어는 정신병리의 원인이 되므로 무의식적 갈등을 깨달아 휘둘리지 않을 수 있게 하는 것이 중요하다고 강조한다[52].

적극적인 수용은 부정적인 사건에 대해 보다 효율적이고 성숙한 대처를 가능케 하는 것으로 알려져 있다. 심리적 고통은 부정적인 경험 자체보다는 이를 회피하려는 통제 전략에서 생기므로, 변화시킬 수 없는 것은 적극적으로 수용하는 것이 성격성숙에도 반영되며, 회

피에 소모하던 에너지를 다른 곳에 이용할 수 있게 되어 더 개방적이고 원활한 대처를 할 수 있다는 것이다 [53][54]. 또한 수용을 통해 경험을 가치 있는 것으로 여기면 행동이 건설적인 방향으로 변화할 수 있다고 선행 연구에서는 밝히고 있다[55][56].

수용이 이성관계에서 긍정적인 역할을 한다는 보고는 대체로 일관적이다. 이성관계에서 수용은 타협과 통합 등 긍정적인 갈등해결 전략에 영향을 미쳐 보다 유연한 해결을 할 수 있도록 도우며[19] 성인애착과 이성관계 만족도를 매개하는 것으로 알려졌다[21]. 또한 이성관계 집착을 다룬 한 선행연구에서는[20] 대상관계 수준이 낮은 사람의 경우 높은 사람과는 달리 수용의 효과가 나타나지 않은 것에 대해, 관계 상실에 대한 두려움을 피하기 위해 상대방의 부정적 행동을 무조건적으로 수용하는 것은 진정한 의미로서의 수용이 아니므로 오히려 관계 악화에 일조할 수 있다고 설명했다. 즉 갈등을 회피하거나 맞서려는 의도를 버리고 사건을 그대로 받아들인다는 본 의미에 충실할 때 이성관계 만족에 제대로 기여한다는 것이다.

이성관계와 유사한 결혼관계에서도 수용에 대한 연구가 이루어져 있다. 부부간 변화되기 힘든 차이점을 다룰 때, 문제를 해결하려는 행동적 방식에서 비롯되는 한계를 수용을 통한 태도의 전환으로 보완할 수 있는 것으로 알려져 있다[57]. 한국의 결혼만족도를 대상으로 한 연구에서 수용은 결혼만족도, 가족응집력과 그에 영향을 주는 의사소통 방식, 의미 공유, 좋아하는 마음 등의 변인들과 유의미한 상관을 나타냈다[58][59].

정서인식 명확성은 정서를 다루는 모든 과정의 기초가 되는데, 정서를 수용하는 작업 또한 마찬가지다. 또한 정서인식 명확성과 수용은 다수의 선행연구에서 일반적으로 유의한 상관을 보이는데[60], 이는 정서인식 명확성과 수용의 관련성을 시사한다. 대체로 일관된 결과가 나오고 있지만 종종 정서인식과 수용이 꼭 일치하는 것은 아니라는 보고도 존재한다[61]. 또한 수용은 정서인식과 대인관계를 다룬 많은 선행연구에서 매개 등 다양한 방식으로 기여하고 있다. 정서인식 명확성이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에 수용이 매개효과를 나타내고 있었으며, 심리적 안녕감과 관계에서도

매개효과를 보였다[22][62].

그리고 정서인식을 다룬 몇 개의 연구들에서는 단순히 정서인식만으로는 심리적 적응을 불러오지 않고 그에 따른 다른 후속 노력이 있어야 한다고 강조했는데 [23] 한 연구에서는 정서인식이 높을 때 정서표현보다는 수용 여부가 더 불안과 우울을 낮추는 데 기여한다고 하면서, 이에 대해서 한국 사회는 정서 표현보다는 수용을 미덕으로 생각하는 경우가 많기 때문에 더 적극적으로 나타날 수 있다고 주장하였다[24].

이에 본 연구에서는 정서인식 명확성이 이성관계 만족도에 영향을 미치는 관계에서 수용의 매개효과를 검증하고자 하였다. 정서인식 명확성이 이성관계 만족도에 직접 미치는 영향과 수용을 통한 매개효과를 검증하기 위한 연구모형은 다음 [그림 1]과 같다.

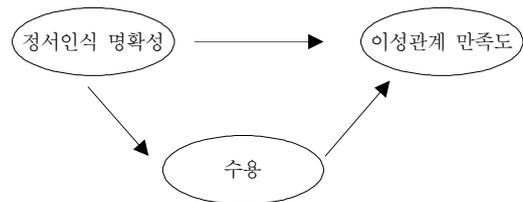


그림 1. 연구모형

### III. 연구방법

#### 1. 연구 대상자

본 연구를 위한 조사는 서울·경기 소재 대학교 및 대학원에 재학 중인 대학생 및 대학원생, 직장인 등 19에서 35세의 미혼 성인 중 현재 이성관계를 하고 있거나, 최근 1개월 이내로 이성관계가 있었던 248명을 대상으로 이루어졌다. 최근 1개월 이내의 이성관계 경험자를 포함시킨 이유는 이성관계를 연구한 선행연구들에서 이성관계 경험을 기억할 수 있는 사람들을 대상으로 포함시킨 것을 기준으로 한 것이다[63][64].

본 연구의 조사를 위해 설문지를 포함한 연구 절차는 생명윤리심의위원회(International Review Board)의 승인을 받았으며, 이에 따른 윤리 기준을 준수하여 진행되었다. 설문조사에 앞서 본 연구의 목적과 비밀보장

안내를 공지하였고, 연구 참여에 동의를 받은 이후 설문 참여를 하도록 하였다. 응답시간은 약 10분 정도 소요되었으며, 약 1달 기간 동안 조사하였다.

대상자들은 구글에서 제공하는 온라인 설문지 양식을 통해 연구에 참여하였으며, 개인정보 수집에 거부하였거나 불성실하게 응답한 40명을 제외한 총 208명을 연구 대상으로 선정하였다. 참여자의 성별 분포는 남자가 35명(16.8%), 여자가 172명(82.7%), 기타가 1명(0.5%)이며, 전공 분포는 문과가 156명(75.0%), 이과가 26명(12.5%), 그 외가 26명(12.5%)이며, 연령 분포는 19세부터 35세까지로 평균 연령은 25.87세( $SD=3.86$ )였다.

## 2. 연구도구

### 2.1 정서인식 명확성 척도

정서인식 명확성 척도는 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey와 Palfai[65]가 개발한 Trait Meta Mood Scale (특질 초기분 척도, TMMS)를 이수정, 이훈구가 번안한 척도를 사용하였다[66]. 이 척도는 정서적 주의 5문항, 정서 명료성 11문항, 정서개선 6문항의 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각각 정서에 기울이는 주의, 정서의 명확한 인식, 부정적인 정서가 개선될 것이라는 노력을 가리킨다. 본 연구에서는 정서인식 명확성에 해당하는 정서 명료성 요인의 11문항을 사용하였다. 정서 명료성 요인은 단일요인으로 AMOS 분석을 위해 문항 묶음을 이용하여 2개 하위요인으로 구분하여 사용하였다. 설문은 1점 ‘매우 동의하지 않는다’ 부터 5점 ‘매우 동의한다’까지의 5점 Likert 척도로 이루어져 있다. 이수정 등[66]의 타당화 연구에서는 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )가 .88로, 검사-재검사 신뢰도는 .94로 나타났다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83이었다.

### 2.2 수용 척도

수용 척도는 Hayes 등[67]이 개발한 수용행동척도(Acceptance and Action Questionnaire, AAQ)를 문헌미[54]가 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 부정적 정서를 기꺼이 받아들이는 수용과, 부정적 정서를 경험하는 와중에 자신의 활동에 전념하는 정도인 행동의 2가지 하위요인으로 구성되어 있다. 설문은 총 16개 문

항으로, 1점 ‘전혀 그렇지 않다’부터 7점 ‘항상 그렇다’까지의 7점 Likert 척도로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 수용 정도가 높으며, 낮을 경우에는 경험의 회피를 의미한다. 문헌미[54]의 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수는 .82로 나타났다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .77이었다.

### 2.3 이성관계 만족도 척도

이성관계 만족도 척도는 권정혜와 채규만[68]이 Snyder[69]의 결혼만족도 검사(Marital Satisfaction Inventory, MSI)를 표준화한 한국판 결혼만족도 검사(K-MSI)를 유소영[70]이 미혼남녀의 이성관계에 맞게 수정한 것을 토대로 이유진[71]이 상관이 낮은 문항을 제거하고 수정한 척도 41문항을 사용하였다. 전반적 만족 16문항, 문제해결 의사소통 12문항, 정서적 의사소통 7문항, 공유시간 만족 6문항의 4개 하위척도를 사용하며, 설문은 진위척도(그렇다/아니다)로 구성되어 있다. 원 척도는 불만족도를 측정하고 있으나, 해당 척도를 사용한 선행연구들[18]에서 편의성을 위해 사용한 것과 같이 하위척도 재명명과 역채점을 거침으로써 점수가 높을수록 만족도의 상승을 나타낼 수 있도록 하였다. 원 척도의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .84로 나타났으며, 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었다.

## 3. 자료 분석

SPSS 21과 AMOS 21.0 프로그램을 사용해 다음 분석을 시행하였다. 첫째, SPSS21을 사용하여 연구 대상자들의 특징 파악을 위해 기술통계량(평균, 빈도, 표준편차 등) 분석, 상관분석을 실시하였다.

둘째, 정서인식 명확성과 그 하위변인들이 수용을 매개로 이성관계 만족도에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 AMOS 21.0의 구조방정식 모델을 사용하여 분석을 실시하고, 매개효과의 유의성 검증을 위해 Bootstrap 검증을 실시하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 주요 변인들의 기술통계량

본 연구의 주요 변인인 정서인식 명확성, 수용(수용, 행동), 이성관계 만족도(전반적 만족, 정서적 의사소통, 문제해결 의사소통, 공유시간 만족)의 기술통계량을 아래 [표 2]에 제시하였다. 모든 변인들의 왜도와 첨도 절댓값이 각각 2 미만, 4 미만이므로 정규성을 충족하여 구조방정식 모형 적용이 가능하다고 볼 수 있다[72].

표 1. 주요 변인들의 기술통계량

변인	평균	표준 편차	왜도	첨도
정서인식 명확성	39.69	6.52	-0.35	-0.14
수용(전체)	68.23	11.69	0.21	0.15
수용	28.88	6.93	-0.07	0.51
행동	39.35	6.33	0.27	-0.06
이성관계 만족도	26.38	9.48	-0.78	0
전반적 만족	10.63	3.73	-0.75	-0.26
정서적 의사소통	4.91	1.91	-1.04	0.38
문제해결 의사소통	6.81	3.02	-0.17	-0.36
공유시간 만족	4.02	1.73	-0.85	-0.11

2. 주요 변인들의 상관분석

본 연구에서 측정된 주 변인들 간의 관련성을 알아보기 위해, 구조모형에 사용한 주요 변인들을 대상으로 Pearson 적률상관분석을 실시하여 결과를 [표 2]에 제시하였다.

주요 변인들의 상관분석을 실시한 결과 정서인식 명

확성과 수용의 모든 하위 요인, 수용의 모든 하위 요인과 이성관계 만족도의 모든 하위 요인, 정서인식 명확성과 이성관계 만족도의 모든 하위 요인이 통계적으로 유의미한 상관을 보이고 있다.

먼저 주요 변인들간 상관관계의 경우, 정서인식 명확성은 수용(전체) ( $r=.43, p<.001$ ) 및 이성관계 만족도와 유의미한 정적상관을 보였다. ( $r=.39, p<.001$ ) 또한 수용은 이성관계 만족도와 유의미한 정적상관을 보였다 ( $r=.36, p<.001$ ). 정서인식 명확성과 수용의 하위요인들의 경우, 정서인식 명확성은 수용(하위척도) ( $r=.32, p<.001$ ) 및 행동 ( $r=.44, p<.001$ ) 모두와 유의미한 정적상관을 보였다. 정서인식 명확성과 이성관계 만족도의 하위요인들의 경우, 정서인식 명확성은 전반적 만족 ( $r=.36, p<.001$ ), 정서적 의사소통 ( $r=.35, p<.001$ ), 문제해결 의사소통 ( $r=.34, p<.001$ ), 공유시간 만족 ( $r=.37, p<.001$ ) 모두와 유의미한 정적상관을 보였다.

수용의 하위요인들과 이성관계 만족도의 하위요인들의 경우, 수용(하위척도)는 전반적 만족 ( $r=.28, p<.001$ ), 정서적 의사소통 ( $r=.22, p<.001$ ), 문제해결 의사소통 ( $r=.25, p<.001$ ), 공유시간 만족 ( $r=.30, p<.001$ ) 모두와 유의미한 정적상관을 보였다. 행동은 전반적 만족 ( $r=.35, p<.001$ ), 정서적 의사소통 ( $r=.27, p<.001$ ), 문제해결 의사소통 ( $r=.31, p<.001$ ), 공유시간 만족 ( $r=.30, p<.001$ ) 모두와 유의미한 정적상관을 보였다.

표 2. 주요 변인 간의 상관관계

	1	2	2-1	2-2	3	3-1	3-2	3-3
1. 정서인식 명확성								
2. 수용(전체)	.43***							
2-1. 수용	.32***	.89***						
2-2. 행동	.44***	.87***	.55***					
3. 이성관계 만족도	.39***	.36***	.29***	.35***				
3-1. 전반적 만족	.36***	.35***	.28***	.35***	.95***			
3-2. 정서적 의사소통	.35***	.28***	.22***	.27***	.88***	.77***		
3-3. 문제해결 의사소통	.34***	.32***	.25***	.31***	.92***	.79***	.77***	
3-4. 공유시간 만족	.37***	.34***	.30***	.30***	.87***	.79***	.68***	.74***

\*\*\* $p<.001$

### 3. 정서인식 명확성과 이성관계 만족도의 관계에서 수용의 매개효과 검증

정서인식 명확성과 이성관계 만족도의 관계에서 수용이 매개하는지 여부를 검증하기 위해 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 구조방정식 측정모형의 적합도를 살펴보기 위해 기본 모형의 적합도를 검증했으며, 연구모형과 경쟁모형을 설정하여 더 적합한 모형을 채택하는 방식을 사용했다.

#### 3.1 측정모형 검증결과

매개효과 검증에 앞서, 측정변인들이 각각 잠재변인을 적절하게 반영하고 있는지를 확인하기 위해 확인적 요인분석(CFA)을 실시하였다. 측정하려는 잠재변인 중 정서인식 명확성의 경우 단일요인이므로 모형의 적합도를 높이기 위해 문항묶음(Item parceling)을 사용하였는데, 정서인식 명확성 요인에 탐색적 요인분석을 실시하여 요인적재량이 높은 것부터 낮은 것까지 동일한 비율로 분배되도록 문항들을 묶어 정서1, 정서2라는 새 하위요인을 제작한 뒤 하위요인별 합산점수를 사용하였다. 수용의 경우 기존 척도의 하위요인별 합산점수를 사용하되, 요인부하량이 0.4 미만으로 유의미하게 낮아 공통성을 저해한다고 판단한 2문항을 제거 후 사용하였다. 이성관계 만족도는 하위요인별 합산점수를 측정변인으로 사용하였다.

본 연구에서는  $\chi^2$ 값과 적합도 지수를 함께 사용하였다.  $\chi^2$ 은 표본의 크기에 민감하고 영가설이 엄격해 모형이 쉽게 기각되는 한계가 있어, 표본의 크기에 민감하지 않고 간명한 모형을 선호한다는 조건을 충족시키는 것에 유리하다고 알려진 CFI(Comparative Fit Index), TLI(Turker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)을 채택하였다. CFI, TLI의 경우는 .90이상이고 1에 가까우면 좋은 적합도로 판단한다. RMSEA의 경우는 .05이하일 경우 좋은 적합도, .08이하일 경우 괜찮은 적합도, .10이하일 경우 보통 적합도, .10이상일 경우 나쁜 적합도로 판단한다[73].

측정모형 검증결과, 기준에 부합하는 좋은 적합도( $\chi^2=24.470$ ,  $df=17$ ,  $CFI=.993$ ,  $TLI=.988$ ,  $RMSEA=.046$ )를 보였다. 측정모형 분석결과는 [표 4]에 요약하였다.

표 3. 측정모형 분석결과

구성개념	항목	B	$\beta$	S.E	CR
정서인식 명확성	정서1	1	.923		
	정서2	.785	.811	.082	9.625***
수용 (전체)	수용	.823	.759	.106	7.750***
	행동	1	.848		
이성관계 만족도	전반만족	1	.918		
	정서소통	.472	.843	.027	17.361***
	문제소통	.773	.876	.041	18.861***
	공유시간	.427	.846	.024	17.468***

\*\*\* $p<.001$

#### 3.2 구조모형 검증결과

측정모형의 적합도가 기준을 충족하는 좋은 수준으로 나타났고 표본 수 또한 208개로 구조방정식 적용에 일반적으로 적합하다고 알려진 최소 숫자인 200보다 크기 때문에[74], 연구모형이 본 연구에서 측정된 자료와 잘 부합하는지 여부를 확인하기 위해 구조모형을 검증하였다. 정서인식 명확성과 이성관계 만족도의 관계에서 수용이 부분 매개하는 모형을 연구모형으로, 완전 매개하는 모형을 경쟁모형으로 설정하고 적합도를 비교하였다. 연구모형과 경쟁모형은 [그림 2]와 같다.



그림 2. 연구모형(좌)과 경쟁모형(우)

연구모형과 경쟁모형은 서로 내포된(nested) 관계를 보이고 있다. 경쟁모형의 적합도는  $\chi^2=33.483$ ,  $df=18$ ,  $CFI=.985$ ,  $TLI=.976$ ,  $RMSEA=.064$ 로 나타났다. 두 모형 간 자유도 차이는 1,  $\chi^2$ 값 차이는 9.013이다.  $\chi^2$ 값 차이가 임계치 3.84( $\Delta df=1$ )보다 크므로 두 모형 간 통계적으로 유의한 차이가 있는 것을 의미하며, 모형의 설명력이 연구모형이 더 좋은 것을 의미하므로 연구모형이 경쟁모형보다 타당한 모델이라고 볼 수 있다. 또한 적합도 지수들이 모두 경쟁모형보다 좋은 수준으로 나타났으므로 연구모형이 더 우수하다고 결론지었다.

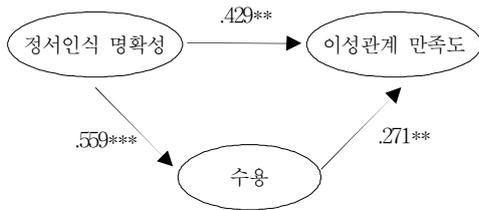
그리고 부분 매개모형인 연구모형의 경로계수를 분

석하였다. 경로계수 값이 .10 이하일 경우 작은 효과, .10~.50일 경우 중간 효과, .50 이상일 경우 큰 효과를 나타낸다. 분석 결과 모든 경로의 경로계수는 통계적으로 유의미하였으며, 연구모형의 경로계수는 [표 4][그림 3]에 제시하였다.

표 4. 연구모형의 경로계수 분석결과

경로	B	$\beta$	SE	CR
정서인식 명확성 → 수용	.885	.559	.137	6.471***
수용 → 이성관계 만족도	.173	.271	.062	8.766***
정서인식 명확성 → 이성관계 만족도	.433	.429	.094	2.974**

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



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

그림 3. 최종모형의 경로계수

연구모형의 표준화 계수를 살펴볼 때, 정서인식 명확성은 수용에 유의미한 정적 영향을 미치고( $\beta = .559, p < .001$ ) 수용은 이성관계 만족도에 유의미한 정적 영향을 미치며( $\beta = .271, p < .01$ ) 정서인식 명확성은 이성관계 만족도에 유의미한 정적 영향을 주는 것( $\beta = .429, p < .01$ )으로 나타났다.

### 3.3 매개효과 검증결과

정서인식 명확성이 이성관계 만족도에 미치는 영향이 수용을 거쳐서 간접효과를 나타내는지의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Bootstrapping 절차를 사용하였다. 본 연구에서는 Bootstrapping을 2000회 실시하였으며, 백분위 95% 신뢰구간과 편과-교정(BC) 신뢰구간을 채택하였다. 매개효과 검증결과의 표준화계수 값은 [표 5]와 같다.

표 5. 매개효과 검증결과

경로	총 효과	직접 효과	간접 효과	95% C.I	
				상한	하한
정서인식 명확성 → 수용	.559***	.559***			
수용 → 이성관계 만족도	.271**	.271**			
정서인식 명확성 → 이성관계 만족도	.429***	.278**	.152**	.047**	.277**

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

95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않으므로 수용의 간접 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 정서인식 명확성이 수용을 거쳐서 이성관계 만족도에 미치는 간접효과는 .152( $p < .01$ )의 매개효과를 보이며, 이는 정서인식 명확성이 이성관계 만족도에의 직접효과인 .278보다 작으므로 수용은 정서인식 명확성과 이성관계 만족도 사이를 부분적으로 매개한다고 볼 수 있다.

따라서 정서인식 명확성이 높을 때 수용이 높아지고 높아진 수용이 이성관계 만족도에 부분적으로 영향을 줄 수 있을 뿐만 아니라, 정서인식 명확성이 높을 때 이성관계 만족도가 직접적으로 높아질 수 있음을 시사한다.

## V. 논의 및 제언

본 연구는 이성관계를 하고 있는 미혼 성인들을 대상으로 정서인식 명확성이 수용을 매개로 이성관계 만족도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 이에 정서인식 명확성과 수용, 이성관계 만족도의 상관관계를 살펴보고, 정서인식 명확성과 이성관계 만족도와의 관계에서 수용의 매개효과가 유의미한지 검증하고자 하였다.

본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 정서인식 명확성, 수용, 이성관계 만족도의 정적 상관이 나타났다. 이는 정서인식이 수용을 비롯한 정서를 다루는 여러 작업들의 기초가 되어 영향을 미친다는 선행연구[22][60]와 명확한 정서인식과 많은 정서적 개입이 이성관계 만족도에 긍정적 기여를 한다는 선행연구[7]들의 결과를 지지하는 것이다. 수용 또한 이성관계 만족도와 유의미한 정적 상관을 보였는데, 이는

수용이 높을 때 보다 만족스러운 이성관계를 향유할 수 있다는 선행연구[19]와 일치한다. 즉, 정서인식 명확성이 높을 때 수용과 이성관계 만족도가 높게 나타나며 수용이 높을 때 이성관계 만족도가 높게 나타날 것이라고 시사할 수 있다.

둘째, 정서인식 명확성이 수용을 부분 매개하여 이성관계 만족도에 긍정적 영향을 미쳤다는 결과가 검증되었다. 정서인식 명확성이 이성관계 만족도에 직접 영향을 미칠 뿐 아니라 수용을 통해서 간접 영향을 미친다는 것 모두가 유의하다는 것이다.

정서인식 명확성의 직접적인 영향은 명확한 정서인식이 여러 대인관계에서 분명한 의사소통과 능동적 정서조절, 많은 정서적 개입 등을 통해 적응적 기능을 한다는 선행연구들과 맥락을 같이 하는 것이다[16][17]. 또 기존 연구에서 정서인식 명확성의 주된 기능으로 정서에 지배당하지 않는 인식을 가능케 한다는 점과 같이 고려해볼 때[75], 명확한 정서인식을 하는 개인은 이성관계에서 흔히 마주하는 강한 긍정적 혹은 부정적 정서 자극에 얽매어 혼란을 겪는 일이 적으며, 뒤따르는 정서조절이나 의사소통 등의 개입이 그렇지 않은 개인보다 더 용이하므로 만족스러운 관계를 유지할 것이라고 예측할 수 있다.

수용을 통한 이성관계로의 간접적인 영향은 정서인식 명확성이 수용에 앞선 정서적 과정이라는 보고들과[60], 수용이 대인관계에서의 부정적 경험에 회피하거나 맞서지 않고 보다 건설적이고 개방적인 대처를 가능케 하여 만족감을 높여준다는 보고들[56] 등 두 가지 내용을 모두 포괄한다. 즉, 먼저 이성관계에서 겪는 다양한 정서적 자극에 휩쓸리지 않고 명확하게 지각할 때 그대로 수용하기 용이하며, 수용하는 태도로 인해 더 개방적이고 유연한 대처를 함으로써 관계 만족도를 높일 수 있다는 점을 시사한다. 또한 본 연구에서의 검증된 수용의 매개효과는 정서인식 명확성에 따른 후속적 노력이 있을 때 더 좋은 심리적 적응을 할 수 있다는 선행연구와도 맥락을 같이하는데[23], 이 때 정서표현보다는 수용이 높을수록 더 적응적이었으며 특히 한국 사회 통념상 수용이 더 미덕으로 간주되므로 보다 적응적일 가능성이 높다고 나타났다는 선행연구와 일맥상통

한다[24]. 본 연구 또한 한국의 미혼 성인들을 대상으로 삼고 조사했기 때문에 이같은 결과를 얻었을 것이라 예상할 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 그동안 정서인식 명확성과 수용은 일반적 대인관계 혹은 결혼관계와 많이 연관지어 연구되어 왔으나, 미혼 이성관계로 한정되는 경우는 상대적으로 부족했다. 이성관계는 일반적 대인관계와는 달리 정서적 상호작용이 보다 잦으며 강력하므로 차별화된 특성을 가진다. 또한 유사하다고 알려진 결혼관계는 과거하기 보다 어렵다는 점과 자녀, 배우자의 가족 등 배우자 외에도 영향을 주고받는 대상이 많기 때문에 이성관계와는 완전히 동일하다고 말할 수 없다. 본 연구는 대인관계에 긍정적 영향을 미치는 정서인식 명확성과 수용의 효과를 미혼 이성관계에서도 유의미하게 작용한다는 점을 검증했다는 점에서 의미가 있다고 볼 수 있다.

또한 그동안 이성관계 관련 국내 연구는 의사소통을 비롯한 대처 기술, 애착과 성 역할 등 생애 초기부터 발달하여 보다 전생애적인 개념들에 치중되어 있었다. 또한 이성관계에서 원활한 대처 기술을 가능케 하는 개인적 요인이면서 동시에 프로그램을 통해 쉽게 변화시킬 수 있는 정서인식 명확성과 수용의 영향력을 확인할 수 있었다는 점에서 의미가 있다.

둘째, 정서인식 명확성 자체의 직·간접적 영향은 많은 연구에서 지속적으로 보고되어 왔으나, 일부 선행연구에서는 단순히 정서인식만이 능사가 아니고 그에 따른 후속 조치가 필요하다는 지적들이 있었다[23]. 특히 이성관계는 그 특성상 개인뿐만 아니라 파트너 요인 또한 중요하다. 개인이 심리적으로 어떤 요인이 높거나 낮을지라도 파트너의 요인들까지 모두 동일한 수준인 것은 아니다. 예를 들면 정서에 더 민감한 한 쪽이 있으면 파트너는 상대적으로 둔감할 수도 있는 것이다. 서로 다른 두 사람이 만나 관계를 유지하는 이상 개인끼리의 관념이나 특성의 차이는 필연적으로 생길 수밖에 없는 부분인데, 갈등 상황에서 한 개인이 상황이나 파트너에 대해 자신이 원하는 대로 변화시키려는 의제를 갖고 이를 표현한다면 파트너의 반발을 불러 갈등이 격화될 수 있다. 반대로 이러한 상황을 피하려, 인식한 정

서를 ‘그냥 참는 것’은 개인에게 미해결된 응어리로 남아 추후 심리적 문제를 일으킬 가능성이 있다. 수용은 인식한 정서를 억누르지 않고 온전히 받아들이도록 유도하므로 정서의 억제에서 생기는 문제에서 보다 자유로우며, 상황이나 파트너를 인위적으로 변화시키려는 행동을 하지 않게끔 하여 이에 소모되던 에너지를 절약할 수 있으며 파트너와의 의견 충돌 또한 더 적게 겪을 것이다. 본 연구는 정서인식 명확성의 영향력에 수용이 일부 매개한다는 결과를 도출하여, 정서인식에 뒤따르는 보다 적응적인 후속 조치로써 수용을 제시한 점에서의 의의가 있다.

셋째, 본 연구를 바탕으로 상담자들은 이성관계 문제를 겪고 있는 초기 성인 내담자들에게 정서인식 명확성과 수용을 향상시키는 개입을 모색할 수 있을 것이다. 특히, 최근 제3세대 인지치료로 각광받고 있으며, 효과성이 검증된 수용전념치료를 적용하여, 이성관계에서 정서인식과 수용을 증진시킬 수 있도록 상담프로그램을 개발하거나, 교육을 구성하여 할 수 있을 것을 제안하는 바이다. 구체적인 개입 방법으로는 다음 사항이 포함될 수 있을 것이다. 첫째, 정서인식 명확성을 향상시킬 수 있는 방법으로는 이성관계 문제를 겪고 있는 내담자와의 상담 장면에서 정서를 자각하고 명명화하는 내용을 다룰 수 있을 것이다. 둘째, 명상방법을 활용하여 자각된 정서를 수용하도록 교육할 수 있을 것이다. 수용전념치료는 마음챙김 명상을 기초로하여 자신의 정서를 수용하도록 돕기 때문에, 이성관계 내에서 경험한 정서를 수용하는데 활용할 수 있을 것이다. 또한, 수용의 경우에는 내담자가 사건을 받아들이는 맥락과 변화 의제를 같이 점검해 보고 ‘현재에 머무르기’ 기법 등을 통해 내려놓기를 시도할 수 있을 것이다. 또한 정서인식 명확성 혹은 수용을 주제로 한 구조화된 개인상담, 교육 프로그램 등을 개발하여, 이성관계 문제를 겪는 내담자 단독 또는 파트너와 쌍으로 참여할 수 있도록 구성하는 것도 가능할 것이다.

본 연구의 한계점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 연구 대상자는 서울, 경기 지역에 한정되어 있으며 또한 특정 성별(여자, 82.7%)과 특정 전공 계열(문과, 75.0%)에 편중되어 있기 때문에,

본 연구 결과가 해당 지역이나 성별, 전공 집단의 특징을 과하게 반영하고 있을 가능성이 있어 전체 초기 성인 집단에게로 일반화하기는 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 전체성별과 지역을 포괄할 수 있는 표본을 선택해야 일반화할 수 있을 것이다. 또한 직업군, 학력 분포 등 인구통계학적 변인들을 통제하지 못한 것도 본 연구의 한계점 중 하나이기 때문에 후속 연구에서는 특정 직업군 및 학력 등의 대상자들을 연구하거나, 다양한 인구통계학적 변인들을 통제하여 연구할 필요가 있다고 보여진다.

둘째, 본 연구에 사용된 연구 도구들은 모두 자기보고식 설문 척도이기 때문에, 연구 대상자의 의도에 맞게 왜곡하여 응답하는 것이 가능하므로 실제보다 과장되거나 축소된 보고를 한 응답이 일부 존재할 가능성이 있다. 후속 연구에서는 투사적 척도나 실험 등을 통해 연구 대상자의 개입 의도를 줄일 수 있는 방안을 고려하는 것이 좋을 것이다.

셋째, 정서인식 명확성은 정서표현, 정서조절 등 다양한 정서 관련 변인들에 선행할 뿐이지 완전히 동일한 개념은 아니다. 뒤따르는 다른 정서 변인들과 수용, 이성관계 만족도는 다른 양상으로 효과를 나타낼 가능성이 있으며, 다른 정서 변인들과 이성관계 만족도와의 관계에서는 설명력이 더 좋은 다른 매개변인이 존재할 가능성이 있다. 또한 정서변인 중 친밀감, 정서표현 등은 부부관계만족도에 유의미한 변인으로 검증된 바 [76], 후속 연구에서는 경로를 추가하고 수정하면서 정서 변인들과 수용, 이성관계 만족도의 더 다양한 관계를 살펴볼 수 있겠다.

#### 참고문헌

- [1] E. H. Erikson, "The Nature of Clinical Evidence," On Evidence and Inference, Vol.87, No.4, pp.65-87, 1958.
- [2] C. Hazan and P. Shaver, "Romantic love conceptualized as an attachment process," Journal of personality and social psychology,

- Vol.52, No.3, p.511, 1987.
- [3] 조유리, *대학생의 이성관계 만족도와 성격각점의 스트레스 반응에 미치는 영향* 대구대학교, 석사학위논문, 2014.
- [4] J. Bowlby, *Attachment and loss : Vol.2 .Attachment*, New York: BasicBooks, 1973.
- [5] 방진영, *미혼 남 여의 자아분화 수준과 성역할정체감이 이성관계 만족도에 미치는 영향* 한국의국어대학교, 석사학위논문, 2005.
- [6] V. Satir, *The new Peoplemaking*, Palo Alto, CA: Science and Behavior books, Inc. 나경범 역, *아름다운 가족* 경기 : 창조문화, 1988.
- [7] 이진화, *대학생의 성인 애착 불안과 이성관계 만족도의 관계: 정서인식과 정서표현 양가성의 매개효과*, 경상대학교, 석사학위논문, 2017.
- [8] S. A. Lloyd and R. M. Cate, "Attributions Associated with Significant Turning Points in Premarital Relationship Development and Dissolution," *The Journal of Social Psychology*, Vol.2, No.4, pp.419-436, 1985.
- [9] <http://www.kyeongin.com/main/view.php?key=20170322010008175>, 2018.3.5
- [10] C. R. Rogers, *On becoming a person*, Boston : Houghton Mifflin, 1961.
- [11] 김정규, *계슈탈트 심리치료*, 서울 : 학지사, 1995.
- [12] 정민, *이성교제 시 낙관성과 자기효능감이 갈등 대처방식과 이성관계 만족도에 미치는 영향* 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2006.
- [13] S. Wilson-Shockley, "Gender differences in adolescent depression: The contribution of negative affect," Doctoral dissertation, University of Illinois at Urbana-Champaign, 1995.
- [14] J. D. Mayer, M. DiPaolo, and P. Salovey, "Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli: A Component of Emotional Intelligence," *Journal of Personality Assessment*, Vol.54, No.3-4, pp.772-781, 1990.
- [15] A. Swinkels and T. A. Giuliano, "The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states," *Personality and social psychology bulletin*, Vol.21, No.9, pp.934-949, 1995.
- [16] 박상화, *기혼자의 자아존중감과 결혼만족과의 관계: 정서인식의 매개효과*, 건양대학교, 석사학위논문, 2017.
- [17] 정지은, *아동기 정서적 학대와 이성관계 만족도 사이에서 정서인식 명확성과 정서조절의 매개효과: 자기효과와 상대방효과*, 계명대학교, 석사학위논문, 2016.
- [18] 김희경, *대학생의 성인애착이 이성관계만족도에서 미치는 영향에서 정서인식 명확성과 정서표현 역제의 매개효과* 부산대학교, 석사학위논문, 2012.
- [19] 염신애, *대학생의 이성관계에서 자기수용과 정서표현 양가성이 갈등해결전략에 미치는 영향* 건양대학교, 석사학위논문, 2015.
- [20] 전성규, *대상관계수준과 파트너 행동수용이 이성관계 집착행동에 미치는 영향* 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2010.
- [21] 김은정, *남녀 대학생의 성인애착과 이성관계만족도의 관계: 조망수용 및 정서표현양가성의 매개효과*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2013.
- [22] 김영자, 정남운, "대학생의 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 수용의 매개효과," *한국심리학회지: 건강*, 제21권, 제2호, pp.395-409, 2016.
- [23] 임전옥, *정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕과의 관계* 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2003.
- [24] 이서진, 김은하, "정서인식명확성, 정서표현, 심리적 수용에 따른 군집 비교: 긍정 정서, 부정 정서, 불안 및 우울," *상담학연구*, 제17권, 제3호, pp.65-87, 2016.
- [25] L. Roemer and S. M. Orsillo, "Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness / acceptance-based approaches

- with existing cognitive-behavioral models,” *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol.9, pp.54-68, 2002.
- [26] G. Matthews, M. Zeidner, and R. D. Roberts, *정서지능 그 오해와 진실[Emotional Intelligence : Science and Myth]*, (문용린, 박윤정, 강민수, 최경아 공역), 서울 : 학지사, 2010.
- [27] 권성일, 정현희, “수용전념치료 프로그램이 사회 불안 수준이 높은 대학생의 우울, 부적응적 인지, 심리적 안녕감에 미치는 효과,” *인지행동치료*, Vol.14, No.2, pp.145-164, 2014.
- [28] 김경희, “수용전념치료(ACT)프로그램 효과의 메타분석에 대한 융합연구,” *한국융합학회논문지*, 제7권, 제5호, pp.145-153, 2016.
- [29] 강은아, *아동 청소년의 정서지능 향상 프로그램 효과에 대한 메타분석* 경성대학교, 박사학위논문, 2017.
- [30] W. Furman and L. Shaffer, “The Role of Romantic Relationships in Adolescent Development: Wyndol Furman and Laura Shaffer,” In *Adolescent romantic relations and sexual behavior*. Psychology Press, pp.17-36, 2003.
- [31] E. H. Erikson, “Identity and the life cycle: Selected papers,” *Psychological Issues*, Vol.1, pp.1-171, 1959.
- [32] H. J. Markman, “Prediction of marital distress: A 5-year follow-up,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.49, No.5, pp.760-762, 1981.
- [33] 이지연, 서수균, “비합리적 신념과 이성관계 만족도 사이에서 부적응적 갈등대처방식의 매개효과,” *한국심리학회지: 일반*, 제30권, 제3호, pp.775-791, 2011.
- [34] 설기문, “우리나라 대학상담의 이론적 모형-청소년 상담이론 모형의 모색,” *한양대학교 학생생활연구소*, 제23권, pp.30-38, 1993.
- [35] H. H. Harold, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. H. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A. Peplau, and D. R. Peterson, *Analyzing close relationships*, New York: W. H. Freeman and Company, pp.20-67, 1983.
- [36] 이루진, *의사소통유형에 따른 성인애착과 이성관계 만족도의 관계* 홍익대학교, 석사학위논문, 2008.
- [37] 박남숙, “대학생의 자아정체감 수준이 이성교제 만족도에 미치는 영향,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제17권, 제1호, pp.197-215, 2005.
- [38] 김경심, *심리적 강인성 및 주관적 안녕감이 이성관계 만족도에 미치는 영향* 국민대학교, 석사학위논문, 2011.
- [39] 최경숙, *성인애착과 자기효능감이 이성관계 만족도에 미치는 영향* 한국외국어대학교, 석사학위논문, 2014.
- [40] 노현숙, *관성과 스트레스지각이 갈등해결양식 및 이성관계 만족도에 미치는 영향* 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2006.
- [41] 이설아, 박기환, “유기 도식과 이성관계 만족도의 관계에서 인지적 정서 조절 전략의 매개효과,” *인지행동치료*, 제13권, 제1호, pp.1-17, 2013.
- [42] J. W. Pennebaker, *Emotion, disclosure, & health*, American Psychological Association, 1995.
- [43] P. Salovey and D. Grewal, “The Science of Emotional Intelligence,” *Current Directions in Psychological Science*, 제14권, 제6호, pp.281-285, 2005.
- [44] 권진희, *정서인식의 명확성과 정서표현성 및 대인관계문제와의 관계* 홍익대학교, 석사학위논문, 2007.
- [45] 박경옥, *정서강도와 정서인식의 명확성, 정서조절양식이 대인관계에 미치는 영향* 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2006.
- [46] 이한우, 염동문, 이미희, “대학생의 정서인식이 대인관계에 미치는 영향,” *정서·행동장애연구*, Vol.30, No.2, pp.415-433, 2014.
- [47] 우다빈, *정서인식 명확성과 대인관계 문제의 관계: 정서조절과 공감의 조절된 매개효과*, 이화여

- 자대학교, 석사학위논문, 2013.
- [48] 박상화, 하창순, “기혼자의 자아존중감, 부부간의 의사소통과 결혼만족과의 관계: 정서인식의 조절효과,” 상담학연구, 제17권, 제6호, pp.499-522, 2016.
- [49] 성혜옥, 정서중심부부치료(EFT)의 한국적 모델에 관한 연구: 부부관계를 중심으로, 장로회신학대학교, 박사학위논문, 2010.
- [50] 강진희, 남녀 대학생의 교제유형, 정서경험특성, 갈등해결전략 및 이성관계만족도 간의 관계, 명지대학교, 석사학위논문, 2011.
- [51] J. V. Cordova and R. J. Kohlenberg, “Acceptance and the therapeutic relationship,” Acceptance and change: Content and context in psychotherapy, pp.125-140, 1994.
- [52] 권석만, 현대 심리치료와 상담 이론, 서울: 학지사, 2012.
- [53] 문현미, 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념치료 모델을 중심으로, 가톨릭대학교, 박사학위논문, 2005.
- [54] L. Greenberg, “Acceptance in experiential therapy,” Acceptance and change: Content and context in psychotherapy, pp.53-67, 1994.
- [55] 윤호균, “심리 상담의 치료적 기제,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, Vol.17, No.1, pp.1-13, 2005.
- [56] 서순림, 조인희, “혈액투석 환자의 스트레스와 수용이 사회심리적 적응과 삶의 질에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제11호, pp.829-837, 2014.
- [57] 정교영, 신희천, “부부치료의 주요 이론적 접근과 최근 연구 동향,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제19권, 제1호, pp.1-30, 2007.
- [58] 홍순건, 채규만, “한국 부부의 결혼만족도에 관한 연구-Gottman의 이론을 중심으로,” 인간이해, 제31권, 제2호, pp.299-316, 2010.
- [59] 신선화, 정구철, “자기수용과 가족용서가 가족응집력에 미치는 영향: 성별의 조절효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제3호, pp.277-288, 2014.
- [60] J. D. Mayer and A. A. Stevens, “An Emerging Understanding of the Reflective (Meta-) Experience of Mood,” Journal of Research in Personality, Vol.28, No.3, pp.351-373, 1994.
- [61] A. M. Kring and K. H. Werner, “Emotion regulation and psychopathology,” The Regulation of Emotion, pp.359-385, 2004.
- [62] 김영혜, “정서인식의 명확성, 정서의 수용과 정서적 지지, 그리고 심리적 안녕과의 관계,” 학생생활상담, 제25권, pp.37-58, 2007.
- [63] 김은지, 부모애착이 이성관계 만족도에 미치는 영향: 거부민감성의 매개효과, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2016.
- [64] 송은주, 부모화, 성인애착과 이성관계 만족 관련 변인의 구조모형 검증 인천대학교, 박사학위논문, 2015.
- [65] P. Salovey, J. D. Mayer, S. L. Goldman, C. Turvey, and T. P. Palfai, “Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale,” In Emotion, disclosure, & health, pp.125-154, 1995.
- [66] 이수정, 이훈구, “Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구,” 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제11권, 제1호, pp.95-116, 1997.
- [67] S. C. Hayes, K. Strosahl, K. G. Wilson, Richard T. Bissett, J. Pistorello, D. Toarmino, M. A. Polusny, T. A. Dykstra, S. V. Batten, J. Bergan, S. H. Stewart, M. J. Zvolensky, G. H. Eifert, F. W. Bond, J. P. Forsyth, M. Karekda, and S. M. McCurry, “Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model,” The Psychological Record, Vol.54, No.4, pp.553-578, 2004.
- [68] 권정혜, 채규만, “한국판 결혼만족도 검사의 표준화 및 타당화연구,” 한국심리학회지 연차 학술발표 논문집, 제1호, pp.35-51, 1998.

