

향유신념과 긍정정서의 관계에 미치는 반추의 매개효과

주해원¹, 홍지웅^{2*}

¹국립안동대학교 심리과학전공 교수, ²중앙대학교 인적자원개발학과 박사

Mediating Effect of Rumination on the Relationship between Savoring Beliefs and Positive Emotion

Haewon Ju¹, Ji-Woong Hong^{2*}

¹Professor, Division of Psychological Science, Andong National University
²Ph.D., Department of Human Resource Development, Chung-Ang University

요약 본 연구는 대학 및 대학원생을 대상으로 향유신념과 반추, 긍정정서의 관계를 확인함으로써, 긍정정서를 증진시킬 수 있는 방안을 실증적으로 제안하고자 하였다. 이를 위해 서울 소재 대학에 재학 중인 대학 및 대학원생 235명을 대상으로 향유신념, 반추, 긍정정서를 측정하는 질문지를 실시하였다. 구조방정식 모형분석을 실시한 결과, 대학 및 대학원생의 향유신념은 긍정정서에 긍정적인 영향을, 반추에는 부정적인 영향을 미쳤고, 반추는 긍정정서에 부정적인 영향을 끼쳤는데, 향유신념과 긍정정서의 정적 관계는 반추에 의해 부분 매개되는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 긍정정서를 높이기 위한 향유하기 전략의 효과를 확인하는 동시에 그 기제를 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 단순히 향유신념에 초점을 두는 것보다 긍정정서에 대한 반추의 영향력을 함께 고려할 때 더 효과적으로 긍정정서의 향상을 기대할 수 있을 것이다.

주제어 : 향유신념, 긍정정서, 반추, 대학생, 행복

Abstract The purpose of this study is to suggest enhancing positive emotions by examining the relationship between savoring belief, rumination, and positive emotion for university and graduate students. For this purpose, a questionnaire measuring savoring beliefs, ruminations, and positive emotion was conducted for 235 university and graduate students in Seoul. As a result of the Structural modeling analysis, students' savoring beliefs had a positive effect on positive emotion and negative effect on rumination, and rumination had a negative effect on positive emotion. Rumination showed a partial mediating effect on the relationship between savoring beliefs and positive emotion. The results of this study provide important meaning that the savoring beliefs is a process of exploring the positive emotion because it does not deal with the mechanism of reinforcing positive emotions in detail. That is, it is meaningful in that it confirms the effect of an effective savoring strategy to increase the positive emotion and at the same time reveals the mechanism. Rather than simply focusing on the savoring beliefs, it can be expected that positive emotion will be improved by intervening with rumination.

Key Words : Savoring beliefs, Positive emotion, Rumination, University students, Subjective Well-being

*This work was supported by a Research Grant of Andong National University.

*Corresponding Author : Ji-Woong Hong(jiwoonghong@daum.net)

Received October 14, 2021

Revised November 12, 2021

Accepted November 20, 2021

Published November 28, 2021

1. 서론

인생을 살아가면서 우리는 부정적인 감정을 경험하기도 하지만 언제 그랬냐는 듯이 다시 털어내고 활기차게 살아가기도 한다. 하지만 병리적으로 진단 내려지는 중증의 우울은 개인의 생활과 삶 전반에 영향을 미치며, 부정적인 모습을 나타내게 한다[1]. 이러한 부정적 정서는 일상생활의 어려움을 넘어 다양한 유형의 정신장애, 자살 등 정신건강 문제를 지속적으로 증가시킨다[2]. 특히 청소년 후기와 청년기에 속하고 있는 대학생들은 연령 특성상 신체적, 생리적 변화를 경험할 뿐만 아니라 자아 정체감의 형성과정에서 혼란을 겪고, 현재의 생활과 학업 및 진로에 대한 불확실성으로 심리적 어려움에 직면하기 쉽기 때문에 부정적인 사고와 정서에 취약하며, 극복하지 못할 경우 현재 대학생활 뿐만 아니라 성인기에도 부정적 영향이 지속될 수 있다[3].

과거에는, 개인의 정신건강 및 심리적 어려움과 관련한 연구 대부분은 주로 부정정서의 증가를 주요 원인으로 여기면서 이를 완화시키는 방안에 초점을 맞추었다[4,5]. 주로 비판적이고 부정적인 인지를 수정하여 부정정서를 완화 또는 조절하는 것을 효과적인 방법으로 강조했으며, 그 기제를 검증하는 시도도 지속되었다[6,7]. 그러나 최근 긍정심리학 연구가 활발해지면서 부정정서와 인지에 초점을 맞춘 개입보다는 긍정성을 강화시켜주는 방향이 더 장기적인 효과가 있음이 밝혀졌다. 이에 다수의 연구에서 개인의 긍정정서를 포함한 긍정심리를 높일 수 있는 방법에 주목하고 있다[8-11].

긍정정서의 확장 및 구축 이론(Broaden and build theory of positive emotions)에 따르면, 긍정정서는 단기적으로 시각적 주의의 범위와 사고-행동의 레퍼토리를 확장시키고, 단기효과가 누적되어 장기적으로 심리적·인지적·사회적 자원을 구축하여 일상 사건에 능숙하게 대처할 수 있도록 한다[12,13]. 대학생을 대상으로 자신의 삶을 개선시키기 위한 방법에 대해 생각해 보라고 하였을 때, 긍정적인 정서 상태의 참가자들은 중립 정서상태의 참가자들과 비교하여 독창적인 아이디어를 더 많이 내면서 창의적인 결과를 나타냈다[14]. 병원에 재직 중인 의사들에게 작은 선물을 주어 긍정정서를 유발하자, 이전에 비해 환자의 질병 정보를 잘 통합하고 다루었으며, 성급한 진단으로 이어질 수 있는 선입견을 덜 갖고 더 질 좋은 진료를 수행했다[15]. 긍정정서는 친사회적 행동도 촉진하는데, 일반성인들에게

예상치 못한 선물을 수여하여 긍정정서 수준이 높아지게 하자, 선물을 받지 않은 사람들과 비교하여 떨어진 다른 사람의 물건을 자발적으로 주워주거나, 일부러 시간을 내어 타인을 도왔다[16]. 또한 긍정정서는 면역력을 강화시켜 질병을 예방하고 치료하는 데에도 도움이 된다는 점이 밝혀져 신체적 건강에도 좋은 영향을 미친다[17,18]. 이처럼 긍정정서 관련 메타 분석 결과, 긍정정서가 높은 사람은 낮은 사람과 비교하여 성공적인 대인 관계를 맺고 원만한 결혼생활을 하고 있으며, 좋은 성과의 업무수행을 할 뿐만 아니라 경제적 수입도 많았다. 더불어 공동체 활동에 적극적으로 참여하였으며, 건강하고 장수하는 경향이 있었다[19]. 따라서 긍정정서는 개인의 삶과 심리적 건강에 이롭게 작용한다고 볼 수 있다.

이처럼 개인의 정신건강과 삶의 질을 위해 긍정정서가 중요한 영향을 미친다는 연구가 보고됨에 따라, 긍정정서를 강화시켜줄 수 있는 방략에 대해서도 꾸준히 제시되고 있다[20]. 특히 향유하기는 긍정정서를 향상시키는 가장 효과적인 방략으로 지지되고 있다[13,20]. 향유하기란 자신의 긍정적인 경험과 감정에 주의를 기울이고 음미하면서 긍정정서를 증진시킬 수 있는 역량으로 정의되는데, 학술적으로는 향유신념이라는 용어로 표현된다[21,22]. 향유하기 내지 향유신념은 개인이 자신의 성취나 사회적 관계로부터 비롯된 행복을 경험할 수 있다면, 자연과 즐거운 교감을 나누거나 행복한 종교적 체험을 하는 것, 기뻐던 순간을 되돌아보는 것 등의 활동도 포함한다[21]. 향유하기는 긍정적인 생각과 경험을 통해 긍정정서 수준을 높이는 역할은 물론 나아가 긍정정서를 지속적으로 증폭시키는 효과를 나타내는 것이 큰 특징이라고 할 수 있다[22,23]. 긍정심리학적 패러다임의 영향으로 최근에는 긍정정서를 높이기 위한 효과적인 방법으로 향유신념이 많이 활용되고 있는 추세이다[19-23].

반면 반추는 긍정정서 수준을 저하시키고, 긍정정서 조절의 문제를 야기하는 변인으로 알려져 있다[24,25]. 반추는 부정적인 생각과 경험을 반복적으로 활성화하여 부정정서를 높이고, 긍정정서를 약화시킨다[12,25]. 긍정정서를 낮추는 심리적 요인으로 반추 외에도 스트레스, 자아낙인, 자기조절능력, 불안 등이 있다[51,52]. 이러한 요인들은 심리영역에서 구분되는 인지, 정서, 행동 등의 특성으로 구분 지을 수 있는데, 긍정정서를 낮추고 부정정서를 높이는 기제에서 인지적 특성을 지닌 변인이 주요요인으로 지지되고 있으며[53,54], 반추는

자신이 경험하고 받아들이는 부정적 자극을 반복적으로 처리하는 인지과정이기 때문에 긍정정서를 저하시키는 유의미한 요인으로 제시되었다[55].

반추가 긍정정서에 미치는 영향력과 관련하여 선행 연구는 중요한 연구결과를 보고하였는데, 바로 향유신념이 긍정정서를 높여주는 역할 뿐 아니라 반추에도 부적인 영향력을 발휘한다는 것이다[22]. 향유신념은 의식적으로 긍정적인 경험과 자극에 주의를 두고 집중하며 몰입하기 때문에, 반추의 주요 증상인 부정적 경험의 반복적인 회상과 상반되는 양상을 가진다고 할 수 있다 [22,26]. 다시 말해, 향유신념과 반추는 서로 부적인 영향 관계에 있어서, 향유신념 수준이 높으면 반추 수준이 약화될 수 있다.

긍정정서를 높이기 위한 요인과 경로에 대해 교육, 치료, 상담적 접근도 중요하다. 특히 향유하기를 통해 개인의 긍정정서를 높여서 동기, 성과, 삶의 질 등을 높일 수 있는 실질적인 시도가 등장하고 있다[58,59]. 긍정정서를 위한 향유하기의 효과에 대해 탐색하여 교육 및 훈련, 치료 및 상담을 위해 어떻게 접근해야 하는지를 예상할 수 있다.

여러 선행연구에서 향유하기가 긍정정서에 정적인 영향을 미친다는 연구결과를 제시하고 있고, 이에 긍정정서를 높이는 한 가지 효과적인 방법으로 향유하기를 제안하고 있지만, 그 구체적인 기제에 대한 연구는 아직 잘 알려져 있지 않다[27,28]. 그러므로 본 연구에서는 향유신념이 긍정정서로 이어지는 기제에 대하여 반추를 중심으로 살펴보고자 한다.

2. 이론적 배경

다수의 선행연구에서는 긍정정서에 대해 주로 긍정적인 행동이나 양상을 유발하는 원인 기제로 언급되어 왔다 [56,57]. 그럼에도 불구하고 이로운 결과를 나타내는 긍정정서를 강화할 수 있는 기제에 대한 연구는 아직 미비하다. 특히 긍정정서 수준을 높이는 기제에 대한 접근이 우선적으로 필요할 것이다.

긍정정서를 위한 심리적 요인 중 향유신념은 개인의 긍정경험과 자극에 집중하도록 하여 긍정정서를 활성화시키기 때문에 긍정정서에 정적 효과를 미칠 수 있음을 예상할 수 있다[22,29]. 마음챙김, 자기자비 등 개인의 긍정성을 향상시킬 수 있는 방법 중에서 향유하기가 긍정적인 자극에 몰두하고 무게를 두기 때문에 긍정

정서에 정적인 효과를 나타낼 수 있다[58]. 실제 일반 성인을 대상으로 진행한 연구결과, 참여자들에게 일주일 간 자신의 과거를 회상하면서 향유하도록 유도하는 처치를 주었을 때, 향유처치 집단은 향유하지 않은 통제 집단에 비해 높은 긍정정서와 주관적 안녕감을 보고하였다[23]. 또한 대학생 193명을 대상으로 향유신념 수준을 조사한 연구에서도, 향유신념이 강한 개인은 자신의 경험의 빈도와 상관없이 높은 수준의 긍정정서를 나타냈지만, 향유신념이 약한 개인은 경험에 따라서만 긍정정서를 표현하였다[27]. 뿐만 아니라, 101명의 성인을 대상으로 30일 동안 향유하기를 보고하도록 하여 분석해보니, 향유신념 수준이 높은 경우 긍정적인 사건에서 경험한 정서를 지속적으로 증폭시키는 효과를 나타내어 긍정정서 수준이 계속 상승한다고 밝혀졌다[28]. 이처럼 향유신념은 긍정정서를 향상시키는 요인으로 작용할 수 있을 것이다.

하지만 이와 대조적으로, 반추하기는 정신건강을 떨어뜨리고 긍정정서를 저해하는 요인으로 알려져 있다[30]. 반추는 부정적인 사고와 기억을 활성화시키기 때문에, 부정적인 심리상태를 야기하고 긍정적인 정서에의 관여나 몰입을 저해하기 때문이다[31,32]. 반추와 긍정정서의 부적관계를 확인한 선행연구를 살펴보면, 우울증상을 호소하는 성인에게 긍정정서, 부정정서, 증상 등을 심리상태에 대해 상세하게 응답하도록 하자, 반추의 상승과 낮은 긍정정서를 보고하였다[30]. 또한 고등학생을 대상으로 한 연구에서도 심리검사와 설문지, 인터뷰를 통해서 심리상태를 분석한 결과, 반추와 걱정이 긍정정서에 부적인 효과를 나타내었다[33]. 대학생 200명과 우울호소 환자 40명을 대상으로 불안, 걱정, 우울 등을 측정한 결과, 반추는 부정정서와 정적관계를 보이는 동시에 긍정정서와는 부적관계가 확인되었다[34]. 즉 선행연구를 종합해보면, 반추가 긍정정서에 부적인 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다.

한편, 긍정정서에 정적인 영향을 미친다고 알려진 향유신념은 반추에도 영향을 미친다고 알려져 있어 주목할 필요가 있다. 향유신념은 긍정정서 수준을 높여주는 효과를 보이지만[22,35], 반추와는 부적인 관계를 보였다. 예를 들어, 대학생을 대상으로 조사한 결과, 반추는 향유와 부적관계를 보이는 동시에 우울 및 불안과 정적관계를 나타냈다[36]. 또한 일반성인 남녀의 주관적인 심리상태를 조사한 연구에 따르면, 향유와 반추는 같은

서로 부적인 관계가 있음으로 보고되었다[37]. 또한 양극성장애 환자 39명에 대해 반추를 유도하여 정서 상태를 확인하였는데, 반추와 향유는 부적 관계가 있었으며, 반추 경향성이 높은 참여자는 그렇지 않은 참여자들에 비해 낮은 긍정정서를 보고하였다[38]. 이처럼 향유신념은 반추에 부적영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다. 일련의 선행연구에서 함의된 더욱 중요한 시사점은 향유신념과 긍정정서의 관계에서 반추가 매개적 변인으로 작용할 수 있다는 것이다.

3. 연구모형 및 가설

이상의 논의를 기반으로 향유신념은 긍정정서를 강화하고 반추를 약화시키며, 반추는 긍정정서를 감소시킬 수 있다. 이에 본 연구는 향유신념과 긍정정서의 관계에서 반추의 매개적 역할을 검증하고자 한다. 이를 위해 첫째, 향유신념이 긍정정서에 미치는 정적인 영향을, 둘째, 향유신념이 반추에 미치는 부적인 영향을, 셋째, 반추가 긍정정서에 미치는 부적인 영향을, 마지막으로 향유신념과 긍정정서의 관계에서 반추의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이는 선행변인인 향유신념, 긍정정서 수준에 따라 긍정정서 수준을 예상할 수 있는 기제를 밝히고자 변인간의 관계성을 확인하였다. 따라서 다음과 같이 가설을 상정하였으며, 연구모형은 Fig. 1과 같다.

가설 1. 향유신념은 긍정정서에 정적(+) 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 향유신념은 반추에 부적(-) 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 반추는 긍정정서에 부적(-) 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 향유신념과 긍정정서의 관계에서 반추가 매개효과를 나타낼 것이다.

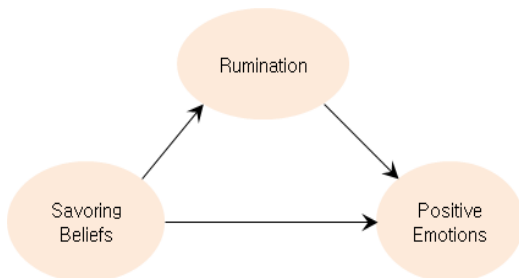


Fig. 1. Research Model

4. 연구방법

4.1 조사대상

본 연구는 서울 지역에 위치한 대학교에 재학 중인 대학 및 대학원생을 대상으로 실시하였다. 설문은 수업 시간 전후에 실시되었는데, 연구 참여자들에게 연구목적과 개요에 대해서 간략하게 설명하고 연구 참여에 대한 동의를 구하였으며, 연구윤리를 준수하였다. 연구 참여에 동의한 235명의 자료를 분석에 사용하였으며, 이중 여학생은 184명(78.29%), 남학생은 51명(21.7%)이다. 참가자의 평균연령 24.65세(표준편차=5.86세)였다.

4.2 조사도구

4.2.1 향유신념

본 연구에서 향유 수준을 측정하기 위해, 국내에서 대학생들을 대상으로 타당화한 한국판 향유신념 척도(Korean Version of the Savoring Belief Index: K-SBI)를 사용하였다[39]. 리커트 5점 척도로서 시간에 따른 3요인, 즉 과거 경험을 회상하면서 즐기는 능력인 과거향유(reminiscing), 현재 순간을 즐기는 능력인 현재향유(savoring the moment), 미래에 예상되는 일을 즐기는 능력인 미래기대(anticipating)로 구성되며 요인별 각 8문항, 총 24문항으로 이루어져 있다. 선행 연구[39]에서 내적 일관성 계수는 .95로 나타났으며, 본 연구에서는 .92로 나타나 신뢰도는 만족할만한 수준이었다.

4.2.2 반추

본 연구에서 반추는 반추경향성을 측정하고자 개발한 반추적 반응 척도(Rumination Response Scale: RRS)를 국내에서 대학생들을 대상으로 타당화한 한국판을 사용하였다[40]. 리커트 4점 척도로서 자책(brooding) 5문항, 숙고(reflective pondering) 5문항, 우울반추(depression rumination) 12문항의 3개 요인으로 구성되어 있다. 총 22문항으로[40], 선행 연구[40]에서 내적 일관성 계수는 .89이었고, 본 연구에서는 .91로 나타나 신뢰도는 만족할만한 수준이었다.

4.2.3 긍정정서

본 연구에서 긍정정서를 측정하기 위해 국내 대학생들을 대상으로 개발하고 타당화한 단축형 행복 척도(Concise Measure of Subjective Well-being) 중 긍정정서 하위

요인을 사용하였다[41]. 본 긍정정서 하위척도[41]는 정서의 각성수준을 고려하여, 한국인이 가장 대표적으로 경험하는 저각성의 긍정정서, 중각성의 긍정정서, 고각성의 긍정정서를 균형있게 측정할 수 있도록 개발 및 타당화되었다. 긍정정서 하위요인은 총 3문항이며, 선행 연구[41]에서 내적 일관성 계수는 .93이었으며, 본 연구에서는 .87로 나타나 신뢰도는 만족할만한 수준이었다.

4.3 자료처리

본 연구에서는 SPSS 21.0 프로그램과 AMOS 21.0 프로그램을 활용하여 통계분석을 실시하였다. 향유신념과 긍정정서 간의 관계에서 반추의 매개효과를 살펴보고자 구조방정식모형분석(structural equation modeling analysis)을 수행하였고, 부트스트래핑(bootstrapping)을 통해 통계적 유의성을 확인하였다.

5. 연구결과

5.1 향유신념, 반추, 긍정정서의 기술통계 및 상관관계

본 연구의 주요 변수인 향유신념, 반추, 긍정정서에 대한 평균과 표준편차 그리고 상관관계 분석결과는 Table 1에서 제시한 바와 같다. 변수들 간의 상관관계를 살펴본 결과, 향유신념과 긍정정서($r=.42, p<.01$)는 정적(+) 상관, 향유

신념과 반추($r=-.27, p<.01$) 및 반추와 긍정정서($r=-.47, p<.01$)는 각각 부적(-) 상관을 보였다. 이와 같이 각 변인 간 상관관계가 유의하여 매개효과 분석을 실시하였다.

5.2 향유신념과 긍정정서의 관계에서 반추의 매개효과

Table 2와 Fig. 2와 같이, 구조모형분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 향유신념이 긍정정서에 미치는 영향을 살펴본 결과, 향유신념은 긍정정서에 정적(+) 영향을 미치는 것으로 확인되었다($\beta=.472, t=6.667, p<.001$). 가설1은 지지되었다. 둘째, 향유신념이 반추에 미치는 영향을 살펴본 결과, 향유신념은 반추에 부적(-) 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=-.354, t=-4.823, p<.001$). 가설2는 지지되었다. 셋째, 반추가 긍정정서에 미치는 영향을 살펴본 결과, 반추는 긍정정서에 부적(-) 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=-.209, t=-3.226, p<.01$). 가설 3도 지지되었다.

또한 향유신념이 반추를 거쳐 긍정정서에 미치는 효과는 .074로 향유신념이 긍정정서에 미치는 효과($\beta=.472, t=6.667, p<.01$) 보다 유의하게 감소하였다. 이러한 매개효과는 부트스트래핑 분석결과, 유의한 것으로 나타났다(95% Confidence Interval: Lower .031, Upper .122 $p<.01$). 그러므로 반추는 매개효과를 나타내므로 가설4도 지지되었다.

Table 1. Descriptive statistics and Correlation analysis

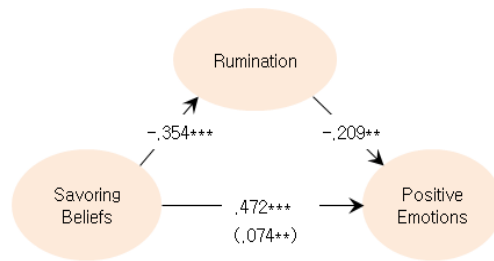
	Average	SD	Savoring beliefs	Rumination
Savoring beliefs	129.00	19.39		
Rumination	51.76	13.87	-.27**	
Positive emotions	28.55	6.23	.42**	-.47**

** $p<.01$

Table 2. Structural modeling analysis

	β	S.E.	t	Effects		
				Total	Direct	Indirect
Savoring beliefs → Positive emotion	.472	.015	6.667***	.546	.472	.074
Savoring beliefs → Rumination	-.354	.038	-4.823***	-.354	-.354	
Rumination → Positive emotion	-.209	.027	-3.226**	-.209	-.209	

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



() Mediating effect
 Normed $\chi^2=72.769(df=24, p<.001)$, RMSEA=.093, NFI=.944,
 IFI=.962, TLI=.942, CFI=.962
 * $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

Fig. 2. Mediating Effect of Rumination on the Relationship between Savoring Beliefs and Positive Emotion

6. 결론

본 연구는 대학생과 대학원생을 중심으로 향유신념과 반추, 긍정정서의 구조적 관계를 살펴보고자 하였고, 특히 향유신념이 긍정정서에 미치는 과정에 작용하는 반추의 매개효과를 확인하고자 하였다. 연구결과, 먼저 변인 간의 상관을 살펴보면, 향유신념은 긍정정서와 정적상관을, 반추와는 부적상관을 나타냈으며, 반추는 긍정정서와 부적상관을 보였다. 이러한 결과는 향유와 긍정정서 또는 긍정심리와 관련한 선행연구, 반추와 정서 및 심리상태와 관련한 연구들과 일치하는 결과라고 할 수 있다[10,23,29,42]. 즉, 향유신념이 반추와 긍정정서에 미치는 효과, 반추가 긍정정서에 미치는 영향, 그리고 반추가 향유신념과 긍정정서 간의 관계에 미치는 매개효과를 살펴보았으며, 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 향유신념과 반추의 관계에서 향유신념이 높을수록 반추 경향성이 낮아지는 것으로 나타났는데, 이는 선행연구와 유사한 결과이다[33]. 연구결과[21,22]에 의하면, 향유는 개인의 긍정정서를 높이는 동시에 부정적 정서를 완화하는 효과를 지닌다. 향유하기는 의식적으로 긍정적인 경험과 자극에 집중하는 것이므로, 부정적인 상황에서도 긍정적 요소를 발견할 수 있도록 도와줄 수 있다. 한 예로 향유하기가 친사회적 행동, 주의 확장 등 인지-행동 영역에 있어서도 긍정적 효과를 나타내면서 낙관적 결과가 나타났다[12,13]. 이에 따라 반추와 같은 부정적인 사고양식은 감소하게 된다. 다시 말해, 향유신념이 강할수록 반추의 부정적인 영향을 압도하여 낮출 것이다.

둘째, 개인의 향유신념 수준이 높으면 긍정정서도 강

해졌다. 향유하기는 긍정적인 것에 집중하고, 집약적으로 받아들여 긍정정서에 정적인 효과성을 나타낼 뿐만 아니라 긍정정서를 증폭시킨다[28]. 즉, 향유하기는 능동적으로 긍정정서 수준을 활성화시키는 효과적인 정서방략이라고 볼 수 있다. 선행연구에서도 사회불안 증상이 있는 대학생을 대상으로 향유 글쓰기를 일주일 동안 실시하였더니 긍정정서, 주관적인 안녕감, 자존감 등이 향상되는 결과가 나타났다[43,44]. 이처럼 향유하기는 정서조절 능력을 높이는 동시에 긍정정서와 정적인 관계라고 볼 수 있다.

셋째, 반추는 긍정정서에 부적효과를 나타내며, 이는 선행연구와 같은 맥락이다. 반추는 우울한 상태에서 우울 증상과 증상의 의미, 원인과 결과에 대해서 반복적으로 주의를 기울이는 경향성을 의미하는데, 반추적 반응양식은 우울과 같은 부정정서를 유지하거나 악화시키는 동시에 긍정정서를 약화시키는 결과로 초래한다[32,45,46]. 나이가 반추는 우울, 불안, 분노, 중독 장애 등 다양한 정신적 부적응과 연관성이 다루어지면서 연구로도 확장되었고, 개인의 긍정정서를 낮춘다고 보고되었다[32,47,48]. 즉, 반추는 긍정정서를 낮추는 역할을 한다.

넷째, 반추가 향유신념과 긍정정서 간의 관계에서 미치는 매개효과가 검증되었다. 이러한 결과는 Layous et al.(2014)이 제안한 가설을 경험적으로 증명한 것으로 볼 수 있다[49]. 즉 향유하기를 통해 긍정정서가 축적되면 상대적으로 우울과 같은 부정적인 사고의 빈도와 강도가 감소될 것이며, 긍정정서를 방해하는 반추가 완화되어 긍정정서 수준을 높일 것이라는 가설을 직접적으로 확인한 것이다.

본 연구는 학문적 시사점과 실용적 시사점이 있다. 먼저 학문적 시사점은 향유신념이 긍정정서를 강화하는 기제를 밝혔다. 긍정정서의 확장-구축이론과 향유하기 개념을 통해 향유하기가 긍정정서를 향상시키는 효과적인 방략임은 다수 제안되었으나, 그 기제에 대한 연구는 드물었다. 연구결과를 통해 향유하기라는 정서 방략은 다양한 상황과 조건에서 반추를 억제하고, 긍정정서 수준을 신장시킬 수 있음이 밝혀졌다. 추후 연구에서는 반추 이외의 변인을 적용하여 향유신념과 긍정정서 간 또 다른 영향을 확인할 수 있다.

실용적 시사점은 실제 개인을 대상으로 향유하기를 교육하고 훈련해야 할 당위성을 제시하였다. 학교교육은 물론 다수의 글로벌 기업에서는 교육과정에 학습자의 긍정정서를 높이기 위한 개입을 강화하고 있는 추세이다. 대표적으로 마음챙김(mindfulness), 감사교육, 명상기반 활동 등이 있는데, 향유하기 역시 효과적인 긍정정서 활동이 될 수 있다. 실제 향유 글쓰기를 실시하여 개인의 긍정정서가 향상되는 연구결과가 제시되었다[43].

본 연구 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구 참여자가 대학 및 대학원생에 초점이 맞춰져 있어 표본이 한정적이었다. 향유하기는 삶 전반에 대해 통찰을 얻어가는 과정이기 때문에 다양한 경험이 선행되면 효과적일 수 있다. 그러나 연구참여자는 대학 및 대학원생으로 연령대가 낮아 연륜이 다소 부족할 수 있다[22,23]. 이에 따라 다시 말해, 연구 참여자는 다양한 인생 경험과 통찰 수준이 상대적으로 높지 않아 아직 주변의 긍정적인 자극에 대해 음미하고 향유하려는 동기와 태도가 약할 수 있다. 그러므로 본 연구의 결과를 토대로 연구대상의 연령 폭을 확대하면 더 의미 있는 결과가 나올 수 있을 것으로 예상된다. 이를 활용하여 긍정정서를 강화하기 위한 방법을 다양한 계층에 맞추어 교육 과정에 적용할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 횡단 연구 설계로 이루어져 있어 향유하기가 반추를 통해 긍정정서를 향상시키는 인과관계를 밝히는데 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 실험연구나 종단 조사를 활용하여 변인 간 명확한 인과관계를 검증할 필요가 있으며, 이는 향유하기를 언제, 어떤 시기에 적용하여 효과성을 도모할지 결정하는데 유용한 지침이 될 것이다.

본 연구는 긍정정서를 높이는 심리적 메커니즘을 밝혔다. 긍정정서를 향상시키는 효과적인 방법으로 향유하기

를 제안하였으며, 향유신념이 긍정정서를 강화하는 기제를 반추를 포함하여 설명하였다. 따라서 개인을 대상으로 향유하기를 훈련, 교육하여 긍정정서 수준을 높이고, 일상 및 삶 전반에 이로운 기여를 할 수 있기를 기대한다.

REFERENCES

- [1] S. Y. Jo & H. Jo (2017). The Mediating Effects of Cognitive Flexibility and Gender Differences: Worry, Rumination and Stress Response, *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 29(3), 809-842. DOI : 10.23844/kjcp.2017.08.29.3.809
- [2] M. Wichers. (2014). The dynamic nature of depression: a new micro-level perspective of mental disorder that meets current challenges. *Psychological medicine*, 44(7), 1349-1360. DOI : 10.1017/S0033291713001979
- [3] S. J. Park, H. R. Choi, J. H. Choi, K. W. Kim & J. P. Hong. (2010). Reliability and validity of the Korean version of the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). *Anxiety and mood*, 6(2), 119-124. <https://www.koreascience.or.kr/article/JAKO201025247234261.page>
- [4] A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema & S. Schweizer. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237. DOI : 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- [5] D. S. Mennin, R. G. Heimberg, C. L. Turk & D. M. Fresco. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 43(10), 1281-1310. DOI : 10.1016/j.brat.2004.08.008
- [6] L. Campbell-Sills, P. P. Roy-Byrne, M. G. Craske, A. G. Bystritsky, Sullivan & M. B. Stein. (2016). Improving outcomes for patients with medication-resistant anxiety: Effects of collaborative care with cognitive behavioral therapy. *Depression and anxiety*, 33(12), 1099-1106. DOI : 10.1002/da.22574
- [7] A. M. Kring & J. M. Caponigro. (2010). Emotion in schizophrenia: where feeling meets thinking. *Current Directions in Psychological Science*, 19(4), 255-259. DOI : 10.1177/0963721410377599
- [8] L. Bolier, M. Haverman, G. J. Westerhof, H., F.

- Riper, Smit & E. Bohlmeijer. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 1-20.
- [9] N. L. Sin & S. Lyubomirsky. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
DOI : 10.1002/jclp.20593
- [10] J. Quoidbach, M. Mikolajczak & J. J. Gross. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological bulletin*, 141(3), 655-693.
DOI : 10.1037/a0038648
- [11] A. M. Wood & N. Tarrrier. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical psychology review*, 30(7), 819-829.
DOI : 10.1016/j.cpr.2010.06.003
- [12] B. L. Fredrickson. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
DOI : 10.1037/1089-2680.2.3.300
- [13] B. L. Fredrickson. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. DOI : 10.1098/rstb.2004.1512
- [14] M. J. Grawitch, D. C. Munz, E. K. Elliott & A. Mathis. (2003). Promoting creativity in temporary problem-solving groups: The effects of positive mood and autonomy in problem definition on idea-generating performance. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, 7(3), 200-213.
DOI : 10.1037/1089-2699.7.3.200
- [15] A. I. A. Rosenzweig & M. J. Young. (1991). The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving. *Medical Decision Making*, 11(3), 221-227.
- [16] A. M., Isen & P. F. Levin. (1972). Effect of feeling good on helping: cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(3), 384-388. DOI : 10.1037/h0032317
- [17] S. Cohen, C. M. Alper, W. J. Doyle, J. J. Treanor & R. B. Turner. (2006). Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. *Psychosomatic medicine*, 68(6), 809-815.
DOI : 10.1097/01.psy.0000245867.92364.3c
- [18] S. M. Labott, S. Ahleman, M. E. Wolever & R. B. Martin. (1990). The physiological and psychological effects of the expression and inhibition of emotion. *Behavioral Medicine*, 16(4), 182-189.
DOI : 10.1080/08964289.1990.9934608
- [19] S. Lyubomirsky, L. King & E. Diener. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803-855.
DOI : 10.1037/0033-2909.131.6.803
- [20] B. L. Fredrickson & C. Branigan. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332.
DOI : 10.1080/02699930441000238
- [21] F. B. Bryant & J. Veroff. (1984). Dimensions of subjective mental health in American men and women. *Journal of Health and Social Behavior*, 116-135.
DOI : 10.2307/2136664
- [22] F. B. Bryant & J. Veroff. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. New York: Psychology Press.
- [23] F. B. Bryant, C. M. Smart & S. P. King. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260.
- [24] S. Lyubomirsky, K. L. Tucker, N. D. Caldwell & K. Berg. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 1041-1060.
- [25] S. Nolen-Hoeksema, B. E. Wisco & S. Lyubomirsky. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
DOI : 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- [26] L. C. Michl, K. A. McLaughlin, K. Shepherd & S. Nolen-Hoeksema. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of abnormal psychology*, 122(2), 339-352.
- [27] D. B. Hurley & P. Kwon. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 579-588.

- [28] P. E. Jose, B. T. Lim & F. B. Bryant. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology, 7*(3), 176-187.
DOI : 10.1080/17439760.2012.671345
- [29] F. B. Bryant, C. M. Smart & S. P. King. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies, 6*(3), 227-260.
- [30] G. C. Feldman, J. Joormann & S. L. Johnson. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive therapy and research, 32*(4), 507.
- [31] S. Nolen-Hoeksoma. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582.
- [32] S. Nolen-Hoeksoma & E. R. Watkins. (2011) A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 589-609.
DOI : 10.1177/1745691611419672
- [33] F. Bahrami, R. Kasaei & A. Zamani. (2012). Preventing worry and rumination by induced positive emotion. *International Journal of Preventive Medicine, 3*(2), 102-109.
- [34] S. C. Segerstrom, J. C. Tsao, L. E. Alden & M. G. Craske. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive therapy and Research, 24*(6), 671-688.
- [35] F. Bryant. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12*(2), 175-196.
DOI : 10.1080/0963823031000103489
- [36] E. M. Hausman. (2012). *Rumination in depression: an opportunity to increase positive affect?* (Doctoral dissertation, University of Missouri--Columbia).
- [37] C. A. Tighe, N. D. Dautovich, M. M. Hilgeman & R. S. Allen. (2021). Links between Savoring, Rumination, and Sleep-Related Experiences across Adulthood: Implications for Older Adults. *Clinical Gerontologist, 1*-11.
DOI : 10.1080/07317115.2021.1878404
- [38] J. Gruber, P. Eidelman, S. L. Johnson, B. Smith & A. G. Harvey. (2011). Hooked on a feeling: rumination about positive and negative emotion in inter-episode bipolar disorder. *Journal of abnormal psychology, 120*(4), 956-961.
DOI : 10.1037/a0023667
- [39] H. S. Jo, S. M. Kwon & Y. J. Lim. (2010). Validation of the Korean Version of the Savoring Beliefs Inventory(SBI). *The Korean Journal of Clinical Psychology, 29*(2), 349-36.
- [40] S. J. Kim, J. H. Kim & S. C. Yoon. (2010). Validation of the Korean-Ruminative Response Scale(K-RRS). *The Korean Journal of Clinical Psychology, 29*(1), 1-19.
- [41] E. G. Seo & J. S. Gu. (2011). A Concise Measure of Subjective Well-Being(COMOSWB): Scale Development and Validation. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology, 25*(1), 96-114.
- [42] R. Elliott & L. S. Greenberg. (2007). The essence of process-experiential/emotion-focused therapy. *American Journal of Psychotherapy, 61*(3), 241-254.
DOI : 10.1176/appi.psychotherapy.2007.61.3.241
- [43] J. Y. Kim (2015). *The Effects of Negative Interpretation of Positive Evaluation and Savoring on Social Anxiety*, (Doctoral dissertation, Seoul National University).
- [44] J. R. Carl, D. P. Soskin, C. Kerns & D. H. Barlow. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical psychology review, 33*(3), 343-360.
DOI : 10.1016/j.cpr.2013.01.003
- [45] H. J. Na & S. M. Choi. (2019). Relationship Between Traumatic Stress and Negative Emotion Based on Dual System Model - The Mediating Effects of Self-Regulation and Rumination. *The Korean Journal of Counseling, 31*(1), 217-242.
DOI : 10.23844/kjcp.2019.02.31.1.217
- [46] L. P. Riso, P. L. du Toit, J. A. Blandino et al. (2003) Cognitive aspects of chronic depression. *J. of Abnormal Psychology, 112*:72-80. Roberts GE, Gilboa E, Gotlib IH (1998) Ruminative response styles and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research, 22*, 401-423.
- [47] T. M. Mellings & L. E. Alden. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour research and therapy, 38*(3), 243-257.
DOI : 10.1016/S0005-7967(99)00040-6
- [48] G. Caselli, A. Gemelli, S. Querci, A. M. Lugli, F.

- Canfora, C. Annovi & E. R. Watkins. (2013). The effect of rumination on craving across the continuum of drinking behaviour. *Addictive behaviors*, 38(12), 2879-2883.
DOI : 10.1016/j.addbeh.2013.08.023
- [49] K. Layous, J. Chancellor & S. Lyubomirsky. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 3-12.
DOI : 10.1037/a0034709
- [50] B. J. Kim. (2014). Time Perspectives and Happiness. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 28(1), 49-67.
- [51] N. E. Kim. (2012). Factors affecting depression of college freshmen. *Mental Health & Social Work*, 40(4), 5-26.
- [52] B. N. Kim. (2013). The Mediating Effect of Depression on The Relationship Between Self-control and Smartphone-Addiction in University Students. *The Korean Journal of Family Social Work*, 39, 49-81.
- [53] Y. O. Jeong & M. K. Lee. (2005). Relationship among Adult Attachment Styles, Negative Cognitive Distortion, and Depression. *The Korean Journal of Psychology General*, 24(1), 167-184.
- [54] H. W. Kim & I. S. Oh. (2016). Mediating Effect of Interpersonal Problems on the Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-being of Adolescents. *Korean Journal of Youth Counseling*, 24(1), 151-171.
- [55] B. J. Kim & K. J. Oh. (2009). Exploration of Mediator Between Adult Attachment and Depressive Mood in college students: Brooding and Emotion Suppression. *The Korean Journal of School Psychology*, 6(3), 357-375.
- [56] K. H. Kim & H. K. Lee. (2011). The Effects of Positive Affects and Self-Determination Factors on Meaning in Life. *Korea Journal of Counseling*, 12(4), 1353-1370.
- [57] E. Y. Cho & J. H. Lim. (2014). The effects of positive and negative emotions on the psychological well-being of college students : Mediation by cognitive flexibility. *National Youth Policy Institute*, 25(4), 185-210.
- [58] J. W. Hong, S. J. Hwang & A. J. Hong. (2019). Cognitive and Emotional Path of Learning Goal Orientation: Future Time Perspective and Savoring Belief. *Journal of Educational Psychology*, 33(4), 707-730.
- [59] Y. O. Kim & H. K. Eun. (2013). Effects of Happiness Savoring Group Counseling Program on Psychological Well-Being of Elementary School Students. *Korean Journal of Elementary Counseling*, 12(3), 419-437.

주 해 원(Haewon Ju)

[정회원]



- 2016년 8월 : 중앙대학교 문학박사 (심리학과 임상심리학전공)
- 2018년 ~ 현재 : 국립안동대학교 심리과학전공 조교수
- 관심분야 : Aging well, happiness
- E-Mail : haewonju@anu.ac.kr

홍 지 웅(Ji-Woong Hong)

[정회원]



- 2013년 8월 : 중앙대학교 경제학사
- 2016년 8월 : 중앙대학교 심리학과 (석사)
- 2021년 8월 : 중앙대학교 인적자원 개발학과(박사)
- 2018년 5월 ~ 현재 : 포스코그룹 SNNC 인사기획

- 관심분야 : HRD, OD, 긍정심리학
- E-Mail : jiwoonghong@daum.net