

인지적 안녕감 수준에 따른 다양한 감정의 지각된 빈도 프로파일 분석을 통한 대표 감정 도출

Derivation of Representative Emotions Through Analysis of Perceived Frequency Profiles of Various Emotions According to Levels of Cognitive Well-Being

한다혜¹ · 이국희^{2†}

Dahye Han¹ · Guk-Hee Lee^{2†}

Abstract

This study determines whether the perception of the frequency of experiencing positive, negative, and surprise emotions changes according to the level of cognitive well-being. Furthermore, we determined practical means to analyze which emotions can be managed in daily life as an effective means of improving overall life satisfaction by identifying representative specific emotions that strongly predict the level of cognitive well-being. To this end, the between-subjects factorial design is adopted to measure the frequency of emotional experiences according to the level of cognitive well-being in 438 university undergraduate students. For cognitive well-being, the life satisfaction scale (SWLS) was used, and the PANAS-X scale was used to measure emotional frequency. As a result, first, the group with high cognitive well-being displays a higher frequency of positive and surprise emotional experiences and a lower frequency of negative emotional experiences than the group with low cognitive well-being. Second, the results confirm that representative emotions affecting cognitive well-being included 8 positive emotions, 7 negative emotions, and 1 surprise emotion. Among them, positive emotions include “happy” and “confident,” negative emotions include “dissatisfied with self” and “disgusted with self,” and surprise emotions include words such as “amazed.” Therefore, we can conclude that the representative emotions are those with the greatest influence on cognitive well-being. Therefore, increasing the frequency of specific emotions (e.g., happy, confident, and surprise) and decreasing the frequency of others (e.g., dissatisfied with self and disgusted with self) could be effective in improving cognitive well-being than unconditionally examining emotions experienced in daily life.

Key words: Cognitive Well-Being, Emotional Profile, Emotion, Emotional Well-Being, Subjective Well-Being, Life Satisfaction

요약

본 연구의 목적은 인지적 안녕감 수준에 따라 감정 경험에 차이를 보이는지 확인하고, 인지적 안녕감 수준을 강하게 예측하는 대표적인 구체적 감정들이 무엇인지 확인함으로써 일상에서 사람들이 어떠한 감정을 관리하는 것이 전체적인 삶의 만족도 증진에 효과적인지에 대한 실용적 방안을 모색하고자 함에 있다. 이를 위해 참가자간 요인설계 (between-subjects factorial design)를 채택하여 학부생 438명을 대상으로 인지적 안녕감 수준에 따른 감정 경험 빈도를 측정하였다. 인지적 안녕감은 생활만족도 척도(SWLS)로 측정하였으며, 감정 빈도는 PANAS-X 척도로 측정하였

¹ 한다혜: 서울대학교 소비자학과 박사

^{2†} (교신저자) 이국희: 경기대학교 교양학부 조교수 / E-mail: leegh1983@gmail.com / TEL: 031-249-1494

고, 조사 후 인지적 안녕감의 평균값을 기준으로 집단을 나누어 감정 프로파일을 살펴보았다. 연구결과, 첫째, 인지적 안녕감이 높은 집단은 낮은 집단에 비해 전반적으로 긍정감정, 놀람감정의 경험빈도가 높았고 부정감정 경험빈도가 낮았다. 둘째, 인지적 안녕감에 영향을 미치는 대표적인 감정은 긍정 8개, 부정 7개, 놀람 1개임을 확인하였다. 특히 긍정은 ‘즐거운(happy)’, ‘자신감 있는(confident)’, 부정은 ‘나 자신에게 만족하지 못하는(dissatisfied with self)’, ‘나 자신이 역겨운(disgusted with self)’, 놀람은 ‘경탄을 자아내는(amazed)’ 감정이 인지적 안녕감에 가장 큰 영향력을 미쳤다. 본 결과를 통해 일상에서 경험하는 감정을 무조건 긍정-부정으로만 살펴볼 것이 아니라, 인지적 안녕감을 증진시키기 위해서는 특정한 감정들의 경험 빈도는 높이고(ex. 즐거움, 자신감), 특정한 감정의 경험 빈도는 줄이는 것(ex. 자신에 대한 불만족, 역겨움)이 더 효과적일 수 있음을 시사한다.

주제어: 인지적 안녕감, 감정프로파일, 감정, 정서적 안녕감, 주관적 안녕감, 생활만족도

1. 서론

최근 전 세계적으로 ‘웰빙(well-being)’과 같은 삶의 질에 대한 관심이 증대되고 있다. 특히 COVID-19으로 인해 우울이나 스트레스와 같은 부정적 심리 문제를 겪는 사람들이 큰 폭으로 증가하면서, 현대인의 정신건강에 대한 관심과 고민은 더욱 깊어진 실정이다. 인간은 남녀노소 할 것 없이 누구나 행복한 삶을 꿈꾸지만, 어떤 경험들이 우리의 삶의 질을 더욱 윤택하게 만들어 주는지에 대해서는 잘 알지 못한다. 이에 학계에서는 오래전부터 행복과 삶의 질에 대한 연구를 실시해 왔으며, 최근에는 개인의 삶의 질에 영향을 미치는 요인들에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다.

대표적으로 Diener(1984)는 다소 일상적 용어인 행복을 실증적·경험적으로 연구하기 위하여 ‘주관적 안녕감(subjective well-being)’이라는 심리학적 개념을 제시하였다. 주관적 안녕감이란, 개인이 자신의 삶에 대해 의식적으로 얼마나 만족하는가와 관련된 ‘인지적 안녕감’과 긍정적 감정 및 부정적 감정의 경험을 얼마나 경험하는가와 관련된 ‘정서적 안녕감’을 모두 포함하는 개념이다(Diener, 1984; 1994). 이 개념이 도입된 이후 심리학자들은 주관적 안녕감의 요소를 대규모의 표본들을 사용하여 광범위하게 확인하였으며, 주관적 안녕감을 증진하기 위해 전 세계적으로 널리 연구를 수행해왔다(Lucas et al., 1996; Compton et al., 1996).

선행 연구들에 따르면, 주관적 안녕감을 구성하는 인지적 안녕감과 정서적 안녕감은 서로 밀접한 관계가 있으나, 그럼에도 불구하고 개념상 변별되는 개념으로 연구하는 것이 타당하다고 여겨진다(Diener et al., 1999;

Pavot & Diener, 1993). 구체적으로, 인지적 안녕감은 주로 삶의 만족도로 측정되며 장기적인 삶의 상태에 대한 인지적 평가로서 자신의 삶의 가치관이나 목표에 대해 영향을 받는다(Diener et al., 1985). 반면, 정서적 안녕감은 긍정적 감정과 부정적 감정의 경험을 의미하기 때문에 단기적인 상황변화에 대한 직접적 반응으로서 지속기간이 짧으며 무의식적인 동기나 생리적 상태에 의해서도 영향을 받는다는 점에서 변별된다(Diener et al., 1999).

그러나 긍정적 감정과 부정적 감정의 경험(정서적 안녕감)과 삶의 만족도(인지적 안녕감)간에는 밀접한 상관관계가 있다는 연구결과도 꾸준히 나타나고 있다(Lyubomirsky et al., 2005; Burns et al., 2008; Fredrickson, 2000; Heo, 2011). 국내 연구들에서도 인지적 안녕감이 높은 사람이 긍정적 감정을 더 많이 느끼며, 삶의 질이 높다고 평가할수록 긍정적 감정을 많이 보고하였다(Lee & Lee, 2005). 다만, 그동안 긍정적·부정적 감정 경험을 연구할 때 총체적 감정에 초점을 맞춰 연구가 진행되어왔기 때문에, 인지적 안녕감이 높을 때 여러 긍정적 감정 중 어떤 긍정적 감정을 더 많이 느끼는지, 어떤 부정적 감정을 더 적게 느끼는지 등 각각의 구체적인 감정들과 인지적 안녕감 간의 관계에 대한 논의는 미미한 실정이다.

이러한 논의의 부재는 안녕감과 관련된 연구의 실용적인 활용도를 저하시키고 있다는 측면에서 아쉬움이 있다. 높은 주관적 안녕감이 중요하다고 주장하고 있음에도 불구하고 실제로 어떠한 구체적 감정이 중요한지에 대한 내용을 충분히 전달하지 못하고 있다는 점에서 그러하다. 즉, 일상에서 어떤 감정을 관리하는 것이 전체적인 안녕감 증진에 효과적인지에 대한 실용적 연

구 결과를 제시하지 못하고 있다는 점에서 한계가 있다고 볼 수 있다.

이에 본 연구에서는 현 시점에서 현대인들의 삶의 질을 높이는 방안을 알아보기 위해 다음과 같은 질문을 제기해보았다. 인지적 안녕감이 높은 사람은 어떠한 긍정적 감정을 더 강하게 느끼고 어떠한 부정적 감정을 더 적게 느낄까? 또한, 인지적 안녕감을 높이기 위해서는 다양한 긍정적 감정 중에서도 어떠한 긍정적 감정을 경험하는 것이 더욱 효과적일까? 즉, 본 연구에서는 인지적 안녕감을 증진시키기 위해 일상에서 더 관심을 가져야 하는 대표적인 긍정적 감정은 무엇인지, 일상에서 더 적게 경험하면 좋을 부정적 감정은 무엇인지에 주목하였다.

본 연구에서 이에 주목한 이유는 첫째, 최근 감정 관련 연구 동향이 긍정-부정의 총체적 접근에서 확장되어 구체적인 감정 하나하나에 주목하고 있기 때문이다 (Fredrickson, 2009). 이에 인지적 안녕감이 높은 사람들이 일상에서 특히 자주 경험하는 구체적인 감정들이 어떤 것인지에 대해서도 알아볼 필요가 있다. 특히 감정은 단순한 생물학적 산물이 아닌 사회문화적 과정에 의해 영향을 받고 형성되는 것이므로(Lutz, 1988), 기개 발된 감정척도의 감정들 중 현 시점에서 인지적 안녕감이 높은 사람들이 일상에서 더 자주 경험하는 대표적인 감정들이 무엇인지 확인할 필요성이 제기된다.

둘째, 기존 인지적 안녕감과 정서적 안녕감 간의 관계를 살펴보기 위해 연구들이 이미 이루어진 바 있으나, 선행연구들은 방법론적으로 두 가지 측면에서 한계가 있으며 본 연구는 이러한 한계를 보완하는데 기여하고자 했다. 먼저 기존 인지적 안녕감과 정서적 안녕감 간의 관계를 살펴본 선행연구들은 긍정적-부정적 감정에 초점을 맞추어 놀람이라는 중립적 감정을 다루지 못했다(Lyubomirsky et al., 2005; Burns et al., 2008; Fredrickson, 2000; Heo, 2011). 이에 본 연구에서는 ‘놀람’ 감정을 포함하여 연구를 진행하고자 한다. 다음으로, 선행연구들에서는 참가자에게 감정을 보여주고 이를 측정할 때에 감정의 어휘만 제시하였고 그 감정이 어떤 것인지에 대한 구체적 설명이 부재했다. 이에 참가자들이 해당 감정이 무엇이라고 생각하고 판단하였는지 명확히 알기 어렵다는 한계가 있다. 이에 본 연구에서는 감정어휘와 함께 그 감정에 대한 설명을 함께

제공하여 연구방법적 한계를 보완하고자 했다.

구체적으로, 본 연구는 인지적 안녕감 수준(낮음 vs. 높음)에 따라 긍정적 감정, 부정적 감정, 놀람 감정을 경험하는 빈도에 대한 지각이 달라지는지 확인하고, 나아가 인지적 안녕감 수준을 강하게 예측하는 대표적인 구체적 감정이 무엇인지 확인하고자 했다. 이를 위해 본 연구에서는 대학생을 대상으로 그들의 삶의 만족도 수준을 확인하고, 60개의 각 감정을 얼마나 자주 경험하는지 확인함으로써 인지적 안녕감 수준에 따른 감정 경험의 차이에 대해 파악해보고자 했다. 나아가 인지적 안녕감에 영향을 미치는 감정들을 파악하고 그 상대적 영향력을 확인함으로써 인지적 안녕감에 크게 영향을 미치는 대표 긍정, 부정, 놀람 감정이 무엇인지 확인함으로써 일상에서 사람들이 어떠한 감정을 관리하는 것이 전체적인 삶의 만족도 증진에 효과적인지에 대한 감정 경험의 실용적 방안을 모색하고자 한다.

2. 이론적배경

2.1. 인지적 안녕감과 정서적 안녕감

인지적 안녕감과 감정적 안녕감의 개념을 이해하기 위해서는 상위 개념인 ‘주관적 안녕감(subjective well-being)’에 대해 살펴볼 필요가 있다. 주관적 안녕감이란 삶의 질, 심리적 안녕, 행복 등 다소 추상적이고 모호한 개념들을 경험적·실증적으로 연구하기 위해 만든 개념으로, 한 개인이 주어진 삶의 상황에 대해 어떻게 주관적으로 생각하고 있고 어떠한 경험을 하는가를 의미한다 (Diener & Lucas, 1999). 특히 Diener(1984)는 행복에 대한 기존의 연구방향을 외적 환경과 개인의 내적 특성을 함께 고려해야한다고 주장하며, 통합적 접근방식의 중요성을 강조하고 주관적 안녕감이란 개념을 도입하여 관련 연구를 본격화하였다.

주관적 안녕감은 개인의 삶의 질을 평가하는 지표로 활용되며, 그 구성요소는 크게 인지적(cognitive) 안녕감과 정서적(affective) 안녕감으로 구분된다(Andrews & Withey, 1976; Diener, 1984; Diener et al., 1985; Emmons & Diener, 1986; Myers & Diener, 1995; Diener et al., 1999).

먼저, 인지적 안녕감은 개인이 설정한 기준과 비교하여 자신의 삶의 상태를 평가하는 의식적이고 인지적인 판단을 의미하며, 주로 ‘삶의 만족도’로 설명 및 측정된다(Andrews & Withey, 1976). 예를 들어, 한 개인이 자신이 설정한 기준과 자신이 지각하는 삶의 여건들을 비교하여 삶의 여건들이 기준에 일치한다면 삶의 만족도는 높을 것이다. 즉, 인지적 안녕감은 삶에 대한 의식적이고 인지적인 판단에 의해 나타나는 안녕감이다.

한편, 정서적 안녕감은 자신이 경험하는 삶에 대한 긍정적 감정과 부정적 감정을 의미하며, 이들을 어느 정도의 강도로 얼마나 빈번하게 경험하느냐에 초점을 두고 측정한다(Diener et al., 1985). 예를 들어, 긍정감과 부정감정의 상대적 경험 빈도를 측정하거나 일정 기간(예: 한 달, 일주일) 동안 긍정감과 부정감을 경험한 빈도를 묻는 문항으로 측정된다. 즉, 정서적 안녕감은 개인이 살아가면서 느끼는 긍정적 및 부정적 감정 경험 혹은 반응의 총합을 의미한다. 감정적 요인은 삶의 여건에 대한 긍정적 감정 반응과 부정적 감정 반응을 모두 포함하는데, 그 이유는 여러 연구들이 긍정적 감정과 부정적 감정이 서로 독립적임을 보여주기 때문이다. 지금까지 논의한 주관적 안녕감의 구성요소와 측정요인을 그림으로 표현하면 Fig. 1과 같다.

기존 선행 연구들에서 밝혀진 바와 같이, 단순히 삶의 만족도가 높다고 하여 그것이 곧 행복을 의미하는 것은 아니므로 주관적 안녕감의 판단을 위해서는 인지적 요소뿐만 아니라 정서적 요소도 고려되어야 할 것이다(Diener, 1984; Diener & Lucas, 1999; Koo, 2018). 지금까지의 논의를 종합해보면, 주관적 안녕감의 수준

이 높다는 것은 높은 삶의 만족도, 적은 부정적 정서 경험, 그리고 많은 정적 정서 경험을 하는 상태로 정의할 수 있다(Diener, 1995).

한편, Diener et al.(2003)은 주관적 안녕감이 이렇게 세 가지 변수(삶의만족도, 긍정적 감정경험, 부정적 감정경험)로 구성되어있으나, 대부분의 연구자들이 세 가지 변수를 모두 평가하지는 않는다는 점에서 세 변수 사이의 상호관련성은 주목할 만하다고 강조했다.

실제로 몇몇 선행연구들에 의하면, 인지적 안녕감과 정서적 안녕감은 서로 밀접한 관계에 있으나, 그럼에도 불구하고 개념상 독립적인 개념일 뿐만 아니라, 다른 요인과의 관계에서 차이를 나타내기 때문에 변별되는 개념으로 연구하는 것이 타당하다고 여겨진다(Andrews & Withey, 1976; Campbell et al., 1976; Diener et al., 1999; Pavot & Diener, 1993).

구체적으로, 정서적 안녕감은 긍정적 감정과 부정적 감정의 경험을 의미하기 때문에, 단기적인 상황변화에 대한 직접적 반응으로서 지속기간이 짧으며 무의식적인 동기나 생리적 상태에 의해서도 영향을 받는 경향이 있다. 반면, 인지적 안녕감은 보다 장기적인 삶의 상태에 대한 인지적 평가로서, 자신의 삶의 가치관이나 목표에 대해 영향을 받는다(Diener et al., 1999).

선행연구들에 따르면, 정서적 안녕감(긍정적 감정과 부정적 감정의 경험)은 인지적 안녕감(삶의 만족도)을 예측하는 주요 변수로 확인되어 왔다(Lyubomirsky et al., 2005; Burns et al., 2008; Cohen et al., 2003; Fredrickson, 2000; Heo, 2011).

구체적으로 Lyubomirsky et al.(2005)에 따르면, 긍정

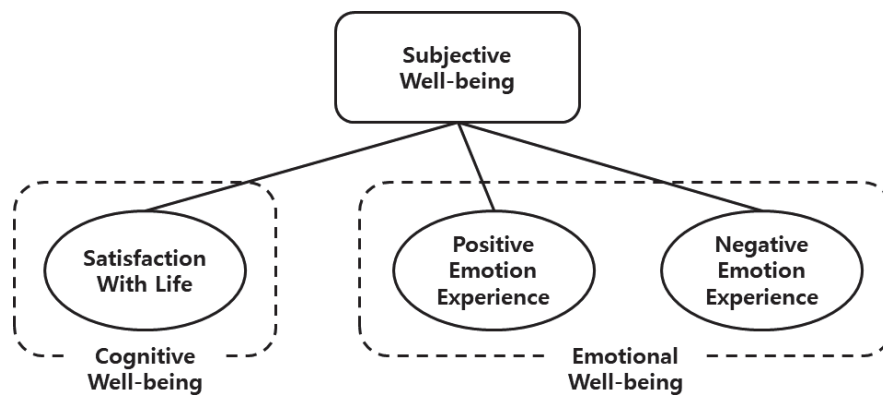


Fig. 1. Components of subjective well-being (Diener et al., 1985)

적 감정은 삶의 만족도인 인지적 안녕감에 영향을 주는 강력한 예측 변인으로, 삶의 만족도를 높이기 위해서는 긍정적 감정의 역할이 중요하다고 했다. Burns et al.(2008)은 긍정적 감정은 단순히 좋은 감정을 느끼는 것뿐만 아니라 사람들로 하여금 건강과 안녕감을 유지 및 증진하게 하고 삶의 만족도에 영향을 주어 인간의 삶의 질을 더욱 풍부하게 하는데 기여한다고 밝혔다. 반면, 부정적 감정은 부정적 자동적 사고를 고조시킴으로써 인간의 행동을 축소시키고, 이를 바탕으로 공격, 도피 등과 같은 구체적인 행동을 하게 하여 삶의 만족감을 저하시키는 것으로 나타났다(Fredrickson, 2000).

국내 연구들에서도 인지적 안녕감이 높은 사람이 긍정적 감정을 더 많이 느끼며, 삶의 질이 높다고 평가할 수록 긍정적 감정을 많이 보고하였다(Lee & Lee, 2005). 다만, 인지적 안녕감이 높을 때 여러 긍정적 감정들 중 어떤 긍정적 감정을 더 많이 느끼는지, 어떤 부정적 감정을 더 적게 느끼는지 등 각 구체적인 감정들과 인지적 안녕감 간의 관계를 파악한 연구는 아직 부재한 실정이다.

2.2. 감정에 관한 연구

감정(emotion)이란, 자극에 대한 추론된 복합적인 반응들의 연쇄로서, 인지적 평가와 주관적 변화, 자율체계 및 신경세포의 각성, 행동 충동성 그리고 복합적인 연쇄를 유발시킨 자극에 영향을 주도록 고안된 행동을 포함하는 개념이다(Plutchik, 1982, p.551). 감정의 구조에 관한 연구들은 감정이 크게 긍정적 감정과 부정적 감정으로 나뉜다고 하였다(Watson & Tellegen, 1985). 일반적으로 긍정적 감정과 부정적 감정은 서로 부적 상관을 보이지만 독립적인 요인으로 알려져 있다(Watson & Clark, 1984).

학계에서는 오래전부터 감정을 어떻게 측정하고 연구할지에 대한 논의를 꾸준히 진행해왔다. 인간의 감정은 생리반응, 행동, 감정표현 언어와 어조, 주관적 경험 등 다양한 형태로 드러나므로 그에 따라 감정 측정 방식 역시 크게 세 가지 방향으로 발달해왔다(Frijda, 1988; Gross, 2007; Larsen & Prizmic-Larsen, 2006). 첫째, 자율신경계 관찰을 통한 생리적 측정방식, 둘째, 얼굴표정이나 목소리 등 행동관찰을 통한 측정방식, 셋

째, 주관적 경험 해석을 통해 감정어휘를 활용한 자기 보고식 측정방식이 그것이다.

특히 감정어휘를 활용한 자기보고식 측정법은 응답자가 오늘 어떠한 감정을 느끼는지를 자기 자신의 단어로 기술하거나, 특정 감정을 읽고 이를 척도상에서 평정하는 방법이다. 자기보고식 측정법은 응답자의 주관적인 보고에만 의존해야 하기에 부정확할 수 있으며, 자기보고를 하기 어려운 사람의 감정은 측정할 수 없다는 문제점이 있음에도 불구하고, 다른 측정방식보다 분명하고 실제적으로 측정할 수 있어 효율적이고 유용하다는 점에서(Robinson & Clore, 2002; Watson & Clark, 1994), 학계에서는 많은 자기보고식 감정척도가 개발되며 꾸준히 발전되어 왔다.

일반적으로 감정의 자기보고식 측정에 흔히 사용되는 방법은 사람들에게 주어진 시간 동안 경험한 여러 감정에 대한 빈도와 강도를 평정하도록 요구하는 것이다. 대표적으로 Plutchik(1980)은 감정을 감정 프로파일 지수(EPI: Emotional Profile Index)로 구분하며, 인간의 감정은 두려움(fear), 분노(anger), 기쁨(joy), 슬픔(sadness), 수용(acceptance), 역겨움(disgust), 기대(expectancy), 놀라움(surprise)의 8가지의 기본 감정으로 측정할 수 있다고 보았다.

한편, Watson et al.(1988)은 긍정적 감정과 부정적 감정을 측정하기 위해 다양한 감정 단어들로 구성된 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)를 개발하였다. 일반적으로 PANAS 척도는 긍정적 감정 10개 단어와 부정적 감정 10개 단어로 구성되며 5점 리커트척도로 측정되는데, 이처럼 Watson & Tellegen(1985)은 긍정적 감정과 부정적 감정이 서로 독립적이며, 하나의 연속선상에서 볼 수는 없다고 주장했다. 즉, 긍정적 감정과 부정적 감정을 한 차원의 양극단으로 본 것이 아니라 두 개의 독립적인 차원으로 보았으며, 인간은 긍정적 감정과 부정적 감정을 동시에 경험할 수 있다고 주장했다.

Watson et al.(1998)에 의해 개발된 PANAS 척도는 오늘날까지 전 세계적으로 사용되고 있는 가장 신뢰성이 있고 타당한 정서척도라고 할 수 있다. 국내에서도 PANAS는 정서와 관련된 많은 연구에서 사용되고 있으며 2003년 이후 한국어로 된 척도로 타당화를 진행하였으며(Lee et al., 2003). 이후 지금까지 국내에서도

감정 측정 시에 활발하게 사용되고 있다.

최근에는 과학기술의 발전으로 감정에 관한 연구 분야가 심리학에서 공학 및 IT를 망라하는 산업분야로 확장되고 있는데, 대표적으로 HCI (Human-Computer Interface) 분야에서는 인간이 표현하는 어휘에 기반을 두어 인간의 감정을 탐색하는 기술을 구현하고 있다. 이러한 어휘 기반 감정분석(lexicon-based analysis)에서는 감정을 단순히 긍정적 감정, 부정적 감정이라는 총체적 방식으로 감정을 연구하기 보다, '기쁨', '불안', '슬픔' 등과 같은 구체적인 감정에 초점을 맞추어 연구를 진행하는 실정이다(Sohn et al., 2012).

2.3. 감정과 인지적 안녕감에 관한 연구

앞서 언급했듯 감정과 인지적 안녕감 간의 관계를 살펴본 연구는 매우 부족한 실정이다. 대부분의 연구자들이 감정과 안녕감을 모두 함께 측정하거나 평가하지 않는다는 점에 있다(Diener et al., 2003). 따라서 본 연구에서는 감정과 주관적 안녕감의 관계를 살펴본 연구들도 함께 살펴보았다.

먼저 몇몇 선행연구들에 따르면, 긍정적 감정은 전반적인 인지적 안녕감과 상관이 있는 것으로 나타났다. King et al.(2006)는 긍정적 감정이 삶의 의미와 삶의 만족도(인지적 안녕감)에 어떻게 기여하는지 살펴보았다. King과 연구자들은 6개의 연구를 통해 긍정적 감정이 삶의 의미에 일관적인 관계가 있음을 발견하였다. 전반적인 삶에 대한 만족도와 긍정적 감정은 높은 상관관을 보였으며, 장기적인 관점에서도 긍정적 감정을 더 많이 경험하는 사람들은 부정적 감정을 더 많이 경험하는 사람들에 비해 자신의 삶에 대한 만족도에서 더 큰 점수를 나타냈다(King et al., 2006).

한편, Inglehart(1990)의 연구에서는 감정 경험에 따라 주관적 안녕감이 달라질 수 있음을 확인하였는데, 극단적인 감정(고양감과 절망감) 경험의 빈도가 많으면 이로 인해 감정적 삶의 진폭이 매우 크고, 극단적인 감정 경험이 적으면 감정의 삶의 진폭이 작고 안정적이라고 밝혔다. 연구에서는 청년들의 경우 극단적으로 긍정적인 감정과 극단적으로 부정적인 감정을 모두 빈번하게 경험하여 이 둘이 서로 상쇄되어 주관적 안녕감의 수준은 감정을 크게 경험하지 않는 노인과 거의 비슷한 수준을 보임을 밝혔다(Inglehart, 1990). 이러한

연구결과는 이처럼 감정의 활성수준 역시 안녕감에 영향을 미칠 수 있음을 의미한다고 할 수 있다.

국내의 경우, Lee(2014)의 연구에 따르면, 직장인의 자신감은 주관적 안녕감에 정적 영향을 미침을 실증적으로 확인하였다. 한편, Choi & Jeon(2019)의 연구에 따르면, 우울과 불안은 주관적 안녕감과 높은 부적 상관이 있음이 나타났다. 둘째, 청소년의 우울과 불안은 주관적 안녕감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 우울보다 불안이 직접적으로 미치는 영향이 더 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스에 노출된 청소년을 돕고, 주관적 안녕감의 증진방안을 제안하기 위한 기초자료를 제공하였다.

3. 연구문제 및 방법

3.1. 연구문제

본 연구는 인지적 안녕감 수준(낮음 vs. 높음)에 따라 긍정적 감정, 부정적 감정, 놀람 감정을 경험하는 빈도에 대한 지각이 달라지는지 확인하고, 나아가 인지적 안녕감 수준을 강하게 예측하는 대표적인 구체적 감정이 무엇인지 확인하고자 했다. 이를 위한 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제1-1] 인지적 안녕감이 높은 사람과 낮은 사람은 지각된 긍정 감정 경험 빈도 프로파일에서 차이를 보일 것이다.

[연구문제1-2] 인지적 안녕감 수준을 강하게 예측하는 긍정 감정과 이를 약하게 예측하는 긍정 감정이 구분될 것이다.

[연구문제2-1] 인지적 안녕감이 높은 사람과 낮은 사람은 지각된 부정 감정 경험 빈도 프로파일에서 차이를 보일 것이다.

[연구문제2-2] 인지적 안녕감 수준을 강하게 예측하는 부정 감정과 이를 약하게 예측하는 부정 감정이 구분될 것이다.

[연구문제3-1] 인지적 안녕감이 높은 사람과 낮은 사람은 지각된 놀람 감정 경험 빈도 프

로파일에서 차이를 보일 것이다.

[연구문제3-2] 인지적 안녕감 수준을 강하게 예측하는 놀람 감정과 이를 약하게 예측하는 놀람 감정이 구분될 것이다.

3.2. 설계 및 참가자

본 연구는 인지적 안녕감 수준(낮음 vs. 높음)에 따라 긍정적 감정과 부정적 감정을 경험하는 빈도에 대한 지각이 달라지는지 확인하기 위해 참가자간 요인설계 (between-subjects factorial design)를 채택하여 연구를 진행하였다. 본 연구를 위해 한국 경기도 소재의 대학교 학부생 438명(남 169명, 여 269명)이 다양한 전공에서 참여하였다. 참가자들은 교양 심리학 수업 수강자들이었고, 이들의 연령대는 19세부터 28세까지였으며, 평균연령은 25.02세($SD = 1.57$)였다. 참가자들의 국적은 모두 한국이었고, 모국어도 한국어였다.

3.3. 재료(측정도구)

본 연구자는 인지적 안녕감과 감정의 빈도 지각 프로파일 측정을 위한 재료를 준비하였다. 먼저, 인지적 안녕감은 주로 삶의 만족도로 설명 및 측정된다 (Andrews & Withey, 1976). 이에 본 연구에서도 인지적 안녕감 측정을 위해 다섯 문항($\alpha = .87$)으로 된 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale; 이하 SWLS)를 사용하였다(Diener et al., 1985). 이 척도는 ‘나는 내 삶에 만족한다, 나는 다시 태어나더라도 지금의 삶에서 바꾸고 싶은 것이 없다 등’의 문항에 1점에서 7점 사이의 응답하는 것이 보통이며, 본 연구에서도 이 방식을 따라 측정하였다(Pavot & Diener, 1993). 본 연구 참가자들의 SWLS 문항 응답의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .89로 매우 높은 수준이었다.

감정의 빈도 지각 프로파일 측정을 위해 60개의 문항으로 구성된 긍정 및 부정 감정 일정표 확장판 (Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form; 이하 PANAS-X)을 사용하였다(Watson et al., 1988). 선행 연구에서 일반적 긍정 감정(e.g., 영감을 받은, 정신이 맑게 깨어 있는), 기초적 긍정 감정(e.g., 활력 넘치는, 생기 있는), 평화로움(e.g., 차분한, 평온한)

으로 분류된 것은 모두 긍정 감정 문항으로 분류하였고, 본 연구에 사용된 문항 수는 24개($\alpha = .83-.90$)였다. 선행 연구에서 일반적 부정 감정(e.g., 슬픈, 두려운 등), 기초적 부정 감정(e.g., 역겨운, 외로운), 피로감(e.g., 피곤한, 졸린)으로 분류된 것은 모두 부정 감정 문항으로 분류하였고, 본 연구에 사용된 문항 수는 33개($\alpha = .85-.90$)였다(Petrie et al., 2013). 한편, 긍정-부정 그 어디로도 분류되기 힘든 놀람 감정(e.g., 경탄을 자아내는, 깜짝 놀란 등)의 문항은 3개($\alpha = .69$)였다(Petraškaitė & Neringa, 2022). 본 연구 참가자들의 긍정 감정 문항 응답의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .94, 부정 감정 문항 응답의 내적 일치도는 .95, 놀람 감정 문항 응답의 내적 일치도는 .63으로 나타났다.

3.4. 절차 및 측정방법

참가자들은 온라인 설문조사에 응하였으며, 구글 설문지 링크를 통해 설문에 참여하였다. 참가자들은 SWLS 5문항에 얼마나 동의하는지 7점 척도로 응답하였다(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다).

또한, 참가자들은 감정의 빈도 지각 프로파일 측정을 위하여 주어진 PANAS-X 60문항에 응답하였다. 구체적으로 본 연구에서는 ‘최근 일주일 동안 해당 감정을 얼마나 경험하였는지’ 질문하였고, 참가자들은 각 질문에 대해 5점 척도로 평정하였다(1: 거의 경험하지 않았다, 5: 매우 많이 경험했다). 특히 60개 문항에 대해서는 각각의 감정 단어를 한국어로 제시하였고, 괄호 안에 영어 표현을 제시하여 참고할 수 있게 하였으며, 각각의 감정 단어 아래로 감정에 대한 설명을 함께 제공하였다. 예를 들어, ‘주의를 집중하는(attentive)’이라고 제시한 후, 그 아래에 ‘주의를 집중해서 어떤 일을 시작하는 것이 어렵지 않음, 내가 해야 하는 과업들을 포착해서 계획을 세워 추진하는 것이 어렵지 않음’이라는 설명을 제공하였다.

설문 응답 진행 속도는 참가자 자신이 조절할 수 있었다(self-pace). 참가자들이 설문의 모든 절차를 수행하는 데에는 평균 35분의 시간이 소요되었다. 이후 참가자들에게는 교양 심리학 수업에 대한 실험 실습 참여 점수(가산점)를 부여하였다. 구체적인 측정 방법은 Table 1로 정리하였다.

Table 1. How to measure variables

Variable	How To Measure
Cognitive well-being	Ask respondents to respond to the 5 question (SWLS: <i>In most ways my life is close to my ideal, The conditions of my life are excellent, I'm satisfied with my life, So far I have gotten the important things I want in my life, If I could live my life over I would change almost nothing</i>) on a 7-point scale (1: not at all, 7: very much so).
Perceived frequency profiles of emotions	For each of the 60 emotions(PANAS-X), ask the respondent, 'How much have you experienced that emotion in a week?' on a 5-point scale (1: not at all, 5: very much so).

4. 연구 결과 및 논의

4.1. 인지적 안녕감 집단 범주화

우선, 분석을 위해 인지적 안녕감이 낮은 집단과 높은 집단을 범주화하고자 했다. 이를 위해 SWLS 다섯 문항의 참가자별 평균에 대한 중앙값 분리법(median split)을 사용하였다(DeCoster et al., 2011; Iacobucci et al., 2015a; 2015b). 확인 결과, SWLS 다섯 문항에 대한 참가자별 평균의 중앙값은 4.4인 것으로 나타났다. 본 연구자는 이 4.4점을 기준으로 이보다 낮은 점수(< 4.4)를 보인 참가자들은 인지적 안녕감이 낮은 집단(lowly cognitive wellbeing group)으로 분류하였고, 이보다 높은 점수(> 4.4)를 보인 참가자들은 인지적 안녕감이 높은 집단(highly cognitive wellbeing group)으로 분류하였다. 이러한 방식으로 인지적 안녕감이 낮은 집단으로 분류된 참가자는 208명(50.5%)이었고, 인지적 안녕감이 높은 집단으로 분류된 참가자는 204명(49.5%)이었다.

4.2. 긍정 감정 빈도 지각 프로파일과 대표 긍정 감정

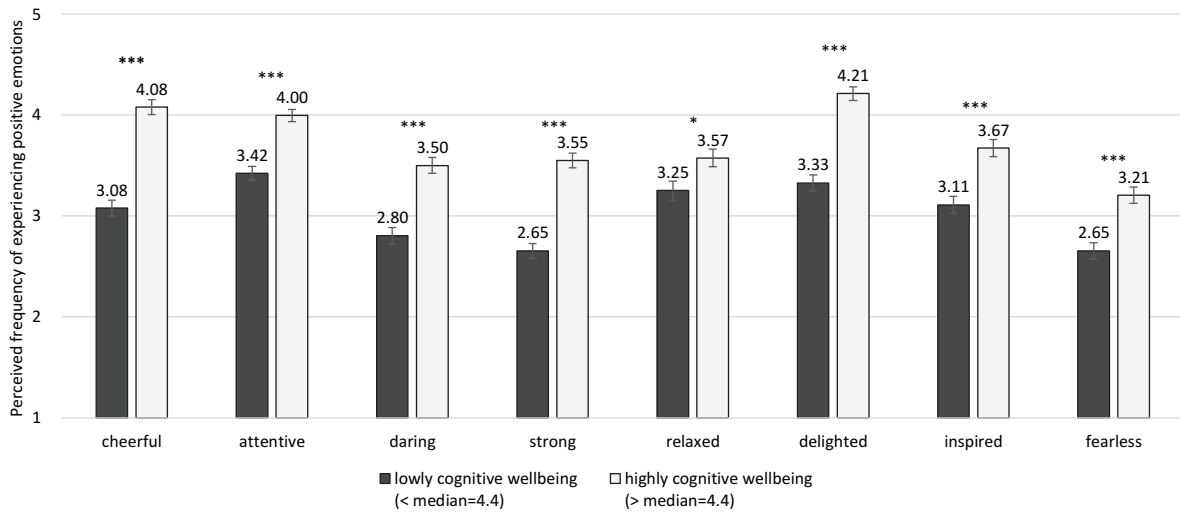
본 연구자는 연구문제1-1과 연구문제1-2 검증을 위한 분석을 진행하였다. 먼저 인지적 안녕감 수준(낮음 vs. 높음)이 긍정 감정 빈도 지각 전체 평균에 미치는 효과에 대한 독립표본 *t*-검증을 실시하였다. 분석 결과, 인지적 안녕감이 높은 집단($M = 3.71, SD = .70$)이 낮은 집단($M = 2.97, SD = .61$)에 비해 긍정 감정 빈도 지각이 전반적으로 높음을 확인할 수 있었다($t(410) = 11.50, p < .001$). 한편, 성별이 긍정 감정 빈도 지각(남 = 3.42, 여 = 3.28)에 미치는 효과는 없었다($t(410) = 1.75, p = .08$).

다음으로 인지적 안녕감 수준에 따라 24가지 개별

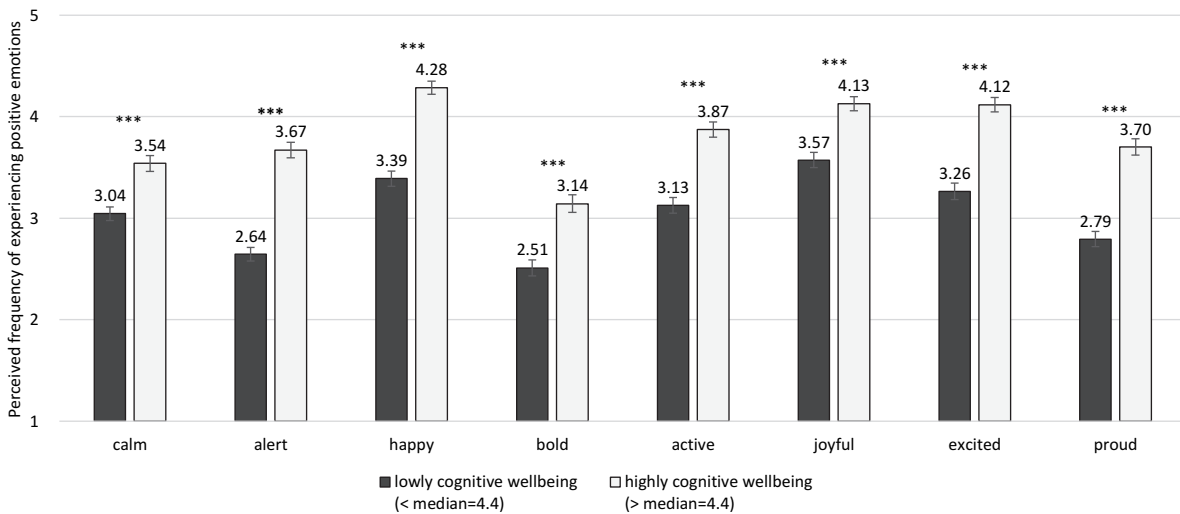
긍정 감정 빈도 지각에서는 어떤 차이가 나타나는지 확인하기 위해 각각에 대한 독립표본 *t*-검증을 실시하였다(연구문제1-1). 다음의 Fig. 2은 이 분석의 결과를 도식화한 것으로 '인지적 안녕감 수준에 따른 24가지 긍정 감정의 빈도 지각 프로파일'이라고 이름 붙일 수 있다. 긍정 감정이 24가지로 많은지라, Fig. 2에는 각 감정을 2A, 2B, 2C로 임의로 나누어 보다 찾기 쉽게 구성하고자 했다. Fig. 2에서 확인할 수 있듯이 모든 긍정 감정 영역에서 인지적 안녕감이 낮은 집단보다 높은 집단의 지각된 긍정 감정 경험 빈도가 높았고, 통계적으로도 유의하였다.

또한 Fig. 2은 인지적 안녕감 수준에 따라 지각된 경험 빈도에서 상대적으로 큰 차이를 보이는 긍정 감정과 작은 차이를 보이는 긍정 감정이 있음을 보여준다. 예를 들어, Fig. 2A에 있는 '활력 넘치는(cheerful)'과 '강인한(strong)', '기쁜(delighted)', Fig. 2B에 있는 '정신이 맑은(alert)'과 '즐거운(happy)', Fig. 2C에 있는 '생기 넘치는(lively)', '잘 되어 가는(at ease)', '자신감 있는(confident)'은 다른 긍정 감정에 비해 인지적 안녕감 수준에 따른 경험 빈도 지각의 차이가 대략 1점 정도로 비교적 크게 나타났다.

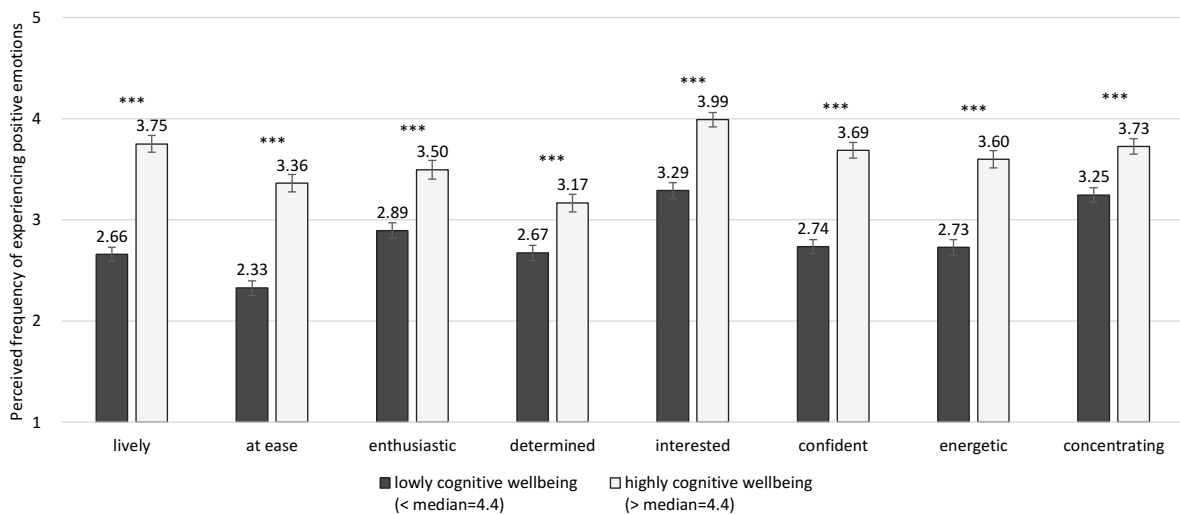
이어서 지각된 24가지 긍정 감정 경험 빈도 중 인지적 안녕감을 더 강하게 예측하는 긍정 감정이 무엇인지 확인하고, 이를 통해 대표 긍정 감정을 도출하기 위해 회귀분석을 진행하였다(연구문제1-2). 회귀분석의 독립 변인은 24가지 긍정 감정의 경험 빈도 지각으로 설정하였고, 종속 변인은 인지적 안녕감으로 설정하였다. 회귀모형은 유의한 결과를 보였고($F = 13.765, p < .001$), 모형의 설명력은 46.1%(수정된 *R* 제곱은 42.7%)로 나타났다. 분산팽창지수(Variance Inflation Factor: VIF)는 모두 10 미만으로 나타났으며, 이는 다중공선성에 문제가 없었음을 의미한다.



(A)



(B)



(C)

Fig. 2. Experience frequency profiles of perceived 24 positive emotions according to levels of cognitive well-being
Error bars show the standard error of the means

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

그러나 이 회귀모형이 유의하다고 하여 모든 긍정 감정에 대한 빈도 지각이 인지적 안녕감을 유의하게 예측하는 것은 아니었다. 오직 ‘강인한(strong)’, ‘정신이 맑은(alert)’, ‘즐거운(happy)’, ‘생기 넘치는(lively)’, ‘잘 되어 가는(at ease)’, ‘열정적인(enthusiastic)’, ‘결단력 있는(determined)’, ‘자신감 있는(confident)’의 여덟 가지 긍정 감정에 대한 경험 빈도 지각만이 인지적 안녕감을 유의하게 예측하였다.

본 연구자는 이 여덟 가지 긍정 감정에 대한 빈도 지각만으로도 회귀모형의 예측력이 충분히 높은지 확인하기 위해 다시 한 번 회귀분석을 진행하였다(Table 2 참조). 이 분석의 독립변수는 이 8가지 긍정 감정에 대한 빈도 지각으로, 종속변수는 인지적 안녕감이었다. 결과적으로 회귀모형은 유의한 결과를 보였고($F = 40.879, p < .001$), 모형의 설명력은 44.8%로 24가지 긍정 감정 모두를 독립변수로 사용할 때와 큰 차이를 보이지 않았다. 심지어 수정된 설명력(수정된 R 제곱)은 43.7%로(42.7%에서 43.7%로 증가) 모든 긍정 정서를 독립변수로 투입한 모형에서 보다 오히려 높게 나타났다. 분산팽창지수(Variance Inflation Factor: VIF) 역시 모두 10 미만으로 나타났으며, 이는 다중공선성에 문제가 없었음을 의미한다.

Table 2은 이 8가지 긍정 감정 빈도 지각이 인지적 안녕감에 미치는 효과에 대한 회귀분석의 결과를 요약한 것이다. 구체적으로 ‘강인한(strong)’, ‘정신이 맑은(alert)’, ‘즐거운(happy)’, ‘생기 넘치는(lively)’, ‘잘 되어 가는(at ease)’, ‘자신감 있는(confident)’의 6가지 긍정 감정은 인지적 안녕감을 정적(+)으로 유의하게 예

측하는 것으로 나타났다. 즉 이 6가지 긍정 감정을 평소애 많이 경험한다고 지각할수록 인지적 안녕감이 증가하였다. 더하여 ‘열정적인(enthusiastic)’, ‘결단력 있는(determined)’의 2가지 긍정 감정은 인지적 안녕감을 부정(-)으로 유의하게 예측한다는 것을 확인할 수 있었다. 부연하면 이 2가지 긍정 감정을 평소애 적게 경험한다고 지각할수록 인지적 안녕감이 증가하는 경향을 보였다. 이러한 분석 결과에 기초하여 본 연구자는 이 8가지 긍정 감정을 대표 긍정 감정이라 명명하고자 하며, 이에 대해서는 종합논의에서 추가적으로 설명하겠다.

4.3. 부정 감정 빈도 지각 프로파일과 대표 부정 감정

본 연구자는 연구문제2-1과 연구문제2-2 검증을 위한 분석을 진행하였다. 먼저 인지적 안녕감 수준(낮음 vs. 높음)이 부정 감정 빈도 지각 전체 평균에 미치는 효과에 대한 독립표본 t -검증을 실시하였다. 분석 결과, 인지적 안녕감이 낮은 집단($M = 3.29, SD = .63$)이 높은 집단($M = 2.80, SD = .82$)보다 지각된 부정 감정 경험 빈도가 전반적으로 높음을 확인할 수 있었다($t(410) = 6.70, p < .001$). 한편, 성별이 부정 감정 경험 빈도 지각(남 = 2.95, 여 = 3.10)에 미치는 효과는 없었다($t(410) = 1.95, p > .05$).

다음으로 인지적 안녕감 수준에 따라 33가지 개별 부정 감정의 빈도 지각에서는 어떤 차이가 나타나는지 확인하기 위해 각각에 대한 독립표본 t -검증을 실시하였다(연구문제2-1). Fig. 3는 이 분석의 결과를 도식화한 것으로 ‘인지적 안녕감 수준에 따른 33가지 부정

Table 2. Regression analysis of the effects of perceived frequency of experiencing 8 representative positive emotions on cognitive well-being

DV	IV	B	S.E.	β	t	p	F	R ² (adjR ²)
Cognitive well-being	(Constant)	1.278	.218		5.853	.000	40.879***	.448 (.437)
	Strong	.165	.059	.132	2.797	.005		
	Alert	.231	.062	.185	3.727	.000		
	Happy	.265	.061	.206	4.369	.000		
	Lively	.204	.061	.177	3.334	.001		
	At Ease	.173	.058	.152	2.981	.003		
	Enthusiastic	-.153	.056	-.135	-2.761	.006		
	Determined	-.169	.053	-.141	-3.198	.001		
	Confident	.237	.064	.192	3.692	.000		

*** $p < .001$

감정의 빈도 지각 프로파일'이라고 이름 붙일 수 있다. 부정 감정 역시 33가지로 많은지라, Fig. 3에는 각 감정을 3A, 3B, 3C로 임의로 나누어 보다 찾기 쉽게 구성하고자 했다. Fig. 3에서 확인할 수 있듯이 거의 모든 부정 감정 영역에서 인지적 안녕감이 낮은 집단보다 높은

집단의 지각된 부정 감정 경험 빈도가 낮았고, 통계적으로도 유의하였다.

또한 Fig. 3는 인지적 안녕감 수준에 따라 지각된 경험 빈도에서 상대적으로 큰 차이를 보이는 부정 감정과 작은 차이를 보이는 부정 감정이 있음을 보여준다.

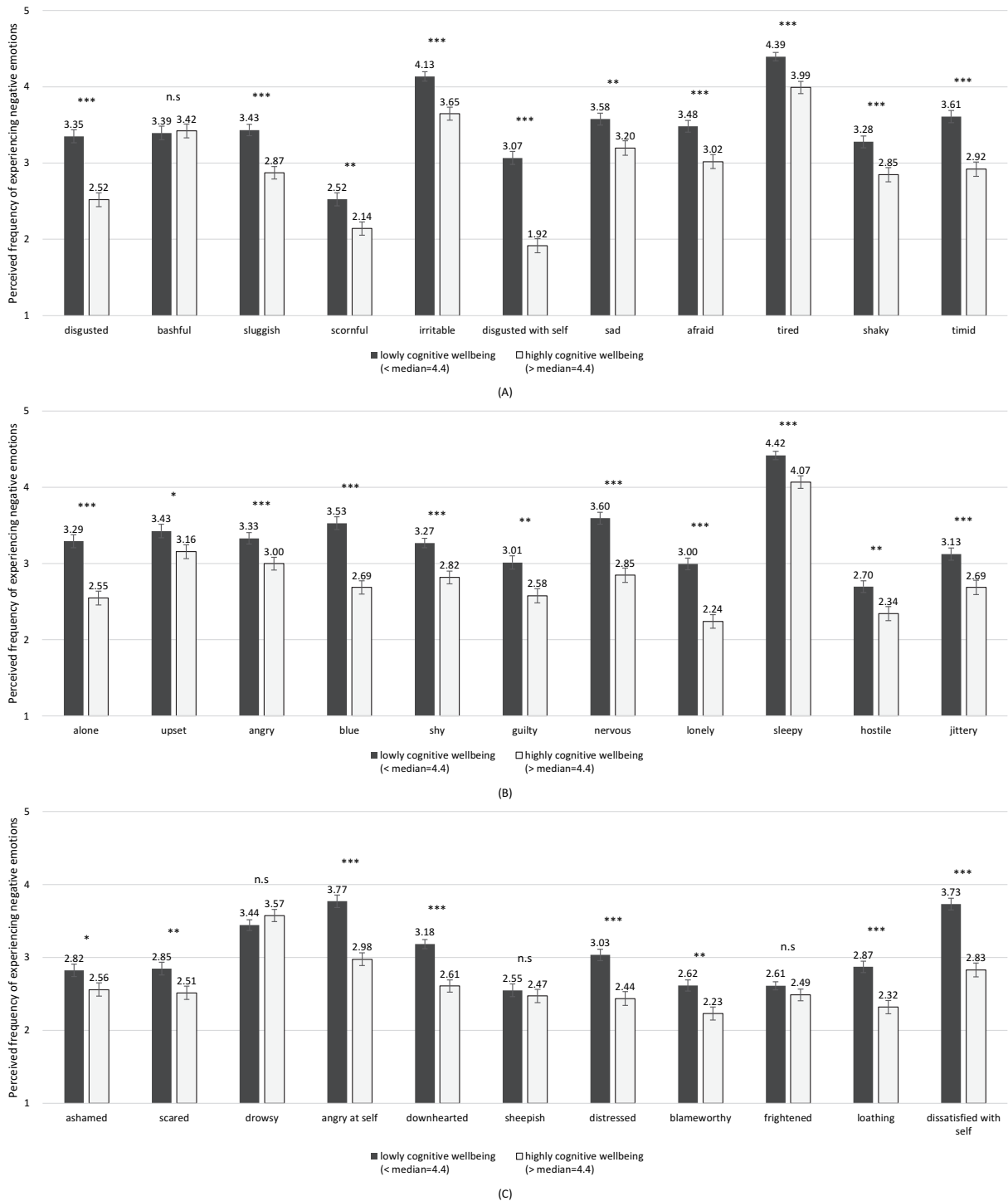


Fig. 3. Experience frequency profiles of perceived 33 negative emotions according to levels of cognitive well-being. Error bars show the standard error of the means. ***: $p < .001$, **: $p < .01$, *: $p < .05$, n.s.: $p > .05$

예를 들어, Fig. 3A에 있는 ‘역겨운(disgusted)’과 ‘나 자신이 역겨운(disgusted with self)’, Fig. 3B에 있는 ‘우울한(blue)’과 ‘초조한(nervous)’, ‘고독한(lonely)’ Fig. 3C에 있는 ‘나 자신에게 화가 나는(angry at self)’, ‘나 자신에게 만족하지 못하는(dissatisfied with self)’은 다른 긍정 감정에 비해 인지적 안녕감 수준에 따른 경험 빈도 지각의 차이가 1점 정도로 비교적 크게 나타났다.

이어서 지각된 33가지 부정 감정 경험 빈도 중 인지적 안녕감을 더 강하게 예측하는 부정 감정이 무엇인지 확인하고, 이를 통해 대표 부정 감정을 도출하기 위해 회귀분석을 진행하였다(연구문제2-2). 회귀분석의 독립 변인은 33가지 부정 감정의 경험 빈도 지각으로 설정하였고, 종속 변인은 인지적 안녕감으로 설정하였다. 회귀모형은 유의한 결과를 보였고($F = 8.190, p < .001$), 모형의 설명력은 41.7%(수정된 R 제곱은 36.6%)로 나타났다. 분산팽창지수(Variance Inflation Factor: VIF)는 모두 10 미만으로 나타났으며, 이는 다중공선성에 문제가 없다는 의미이다.

그러나 이 회귀모형이 유의하다고 하여 모든 부정 감정에 대한 빈도 지각이 인지적 안녕감을 유의하게 예측하는 것은 아니었다. 오직 ‘역겨운(disgusted)’, ‘나 자신이 역겨운(disgusted with self)’, ‘피곤한(tired)’, ‘속상한(upset)’, ‘고독한(lonely)’, ‘맥빠진(drowsy)’, ‘나 자신에게 만족하지 못하는(dissatisfied with self)’의 일곱 가지 부정 감정에 대한 경험 빈도 지각만이 인지적 안녕감을 유의하게 예측하였다.

본 연구자는 이 일곱 가지 부정 감정에 대한 빈도 지각만으로도 회귀모형의 예측력이 충분히 높은지 확

인하기 위해 다시 한 번 회귀분석을 진행하여 Table 3에 나타내었다. 이 분석의 독립변수는 이 7가지 부정 감정에 대한 빈도 지각으로, 종속변수는 인지적 안녕감이었다. 결과적으로 회귀모형은 유의한 결과를 보였고($F = 26.270, p < .001$), 모형의 설명력은 31.3%로 33가지 부정 감정 모두를 독립변수로 사용할 때와 10% 정도의 차이만 보였다. 수정된 설명력(수정된 R 제곱)도 30.1%로 33가지 부정 감정을 모두 사용할 때보다 오직 6%만 감소하였다. 분산팽창지수(Variance Inflation Factor: VIF)는 모두 10 미만으로 나타났으며, 이는 다중공선성에 문제가 없었음을 의미한다.

Table 3는 이 7가지 부정 감정 빈도 지각이 인지적 안녕감에 미치는 효과에 대한 회귀분석의 결과를 요약한 것이다. 구체적으로 ‘역겨운(disgusted)’, ‘나 자신이 역겨운(disgusted with self)’, ‘피곤한(tired)’, ‘고독한(lonely)’, ‘나 자신에게 만족하지 못하는(dissatisfied with self)’의 5가지 부정 감정은 인지적 안녕감을 부적(-)으로 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 즉 이 5가지 부정 감정을 평소에 많이 경험한다고 지각할수록 인지적 안녕감이 감소하였다. 더하여 ‘속상한(upset)’, ‘맥빠진(drowsy)’의 2가지 부정 감정은 인지적 안녕감을 정적(+)으로 유의하게 예측한다는 것을 확인할 수 있었다. 부연하면 이 2가지 부정 감정을 평소에 많이 경험한다고 지각할수록 인지적 안녕감이 증가하는 경향을 보였다. 이러한 분석 결과에 기초하여 본 연구자는 이 7가지 부정 감정을 대표 부정 감정이라 명명하고자 하며, 이에 대해서는 종합논의에서 구체적으로 설명하겠다.

Table 3. Regression analysis of the effects of perceived frequency of experiencing 7 representative negative emotions on cognitive well-being

DV	IV	B	S.E.	β	t	p	F	R ² (adjR ²)
	(Constant)	6.613	.294		22.501	.000		
	Disgusted	-.170	.054	-.159	-3.113	.002		
	Disgusted With Self	-.210	.059	-.207	-3.573	.000		
Cognitive well-being	Tired	-.228	.064	-.162	-3.576	.000	26.270***	.313 (.301)
	Upset	.157	.059	.134	2.663	.008		
	Lonely	-.116	.055	-.106	-2.118	.035		
	Drowsy	.122	.052	.102	2.333	.020		
	Dissatisfied With Self	-.250	.060	-.226	-4.163	.000		

***: $p < .001$

4.4. 놀람 감정 빈도 지각 프로파일과 대표 놀람 감정

본 연구자는 연구문제3-1과 연구문제3-2 검증을 위한 분석을 진행하였다. 먼저 인지적 안녕감 수준(낮음 vs. 높음)이 놀람 감정 빈도 지각 전체 평균에 미치는 효과에 대한 독립표본 *t*-검증을 실시하였다. 분석 결과, 인지적 안녕감이 높은 집단($M = 3.42, SD = .97$)이 낮은 집단($M = 3.14, SD = .84$)에 비해 지각된 놀람 감정의 빈도가 전반적으로 높음을 확인할 수 있었다($t(410) = 3.16, p = .002$). 성별이 놀람 감정 경험 빈도 지각(남 = 3.24, 여 = 3.31)에 미치는 효과는 없었다($t(410) = .66, p = .51$).

다음으로 인지적 안녕감 수준에 따라 3가지 개별 놀람 감정에서는 어떤 차이가 나타나는지 확인하기 위해 각각에 대한 독립표본 *t*-검증을 실시하였다(연구문제 3-1). Fig. 4은 이 분석의 결과를 도식화한 것으로 ‘인지적 안녕감 수준에 따른 3가지 놀람 감정의 빈도 지각 프로파일’이라고 이름 붙일 수 있다. Fig. 4에서 확인할 수 있듯이 인지적 안녕감 수준에 따라 모든 놀람 감정

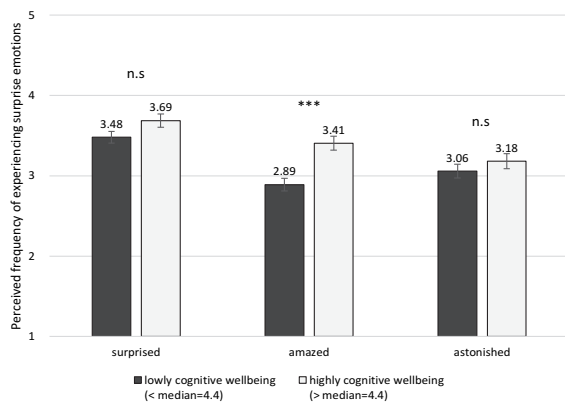


Fig. 4. Experience frequency profiles of perceived 3 surprise emotions according to levels of cognitive well-being. Error bars show the standard error of the means. ***: $p < .001$, n.s.: $p > .05$

의 경험 빈도 지각이 다른 것은 아니었다. 오직 ‘경탄을 자아내는(amazed)’이라는 감정에 대한 경험 빈도에서 인지적 안녕감이 높은 집단과 낮은 집단 간의 차이가 유의한 것으로 나타났다($t(410) = 4.40, p < .001$). 구체적으로 인지적 안녕감이 높은 집단($M = 3.41, SD = 1.24$)이 낮은 집단($M = 2.89, SD = 1.15$)에 비해 ‘경탄을 자아내는(amazed)’이라는 감정을 더 많이 경험한다고 지각하였다.

이어서 지각된 3가지 놀람 감정 경험 빈도 중 인지적 안녕감을 더 강하게 예측하는 부정 감정이 무엇인지 확인하고, 이를 통해 대표 놀람 감정을 도출하기 위해 회귀분석을 진행하였다(연구문제3-2). 회귀분석의 독립 변인은 3가지 놀람 감정의 경험 빈도 지각으로 설정하였고, 종속 변인은 인지적 안녕감으로 설정하였다. 회귀모형은 유의한 결과를 보였고($F = 10.780, p < .001$), 모형의 설명력은 7.3%(수정된 *R* 제곱은 6.7%)로 나타났다. 분산팽창지수(Variance Inflation Factor: VIF)는 모두 10 미만으로 나타났으며, 이는 다중공선성 문제 없음의 의미이다.

그러나 이 회귀모형이 유의하다고 하여 모든 놀람 감정에 대한 빈도 지각이 인지적 안녕감을 유의하게 예측하는 것은 아니었다. 오직 ‘경탄을 자아내는(amazed)’이라는 한 가지 놀람 감정에 대한 경험 빈도 지각만이 인지적 안녕감을 유의하게 예측하였다. 본 연구자는 이 한 가지 놀람 감정에 대한 빈도 지각만으로도 회귀모형의 예측력이 충분히 높은지 확인하기 위해 다시 한 번 회귀분석을 진행하여 Table 4에 나타내었다. 이 분석의 독립변수는 ‘경탄을 자아내는(amazed)’ 감정에 대한 빈도 지각으로, 종속변수는 인지적 안녕감이었다.

결과적으로 회귀모형은 유의한 결과를 보였고($F = 31.936, p < .001$), 모형의 설명력은 7.2%로 3가지 놀람 감정 모두를 독립변수로 사용할 때와 차이가 없었다.

Table 4. Regression analysis of the effects of perceived frequency of experiencing one representative surprise emotion on cognitive well-being

DV	IV	B	S.E.	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	R^2 (adj R^2)
Cognitive well-being	(Constant)	3.470	.187		18.589	.000	31.936***	.072 (.070)
	Amazed	.313	.055	.269	5.651	.000		

*** $p < .001$

수정된 설명력(수정된 R 제곱)은 7.0%로 3가지 놀람 감정을 모두 예측변수로 사용할 때보다 오히려 0.3% 증가하였다. 분산팽창지수(Variance Inflation Factor: VIF)는 모두 10 미만으로 나타났으며, 이는 다중공선성에 문제가 없었음을 의미한다. Table 4은 이 ‘경탄을 자아내는(amazed)’ 감정에 대한 경험 빈도 지각이 인지적 안녕감에 미치는 효과에 대한 회귀분석의 결과를 요약한 것이다. 구체적으로 ‘경탄을 자아내는(amazed)’ 감정은 인지적 안녕감을 정적(+)으로 유의하게 예측($\beta = .269$)하는 것으로 나타났다($t = 5.651, p < .001$). 이러한 분석 결과에 기초하여 본 연구자는 이 ‘경탄을 자아내는(amazed)’ 감정을 대표 놀람 감정이라 명명하고자 하며, 이에 대해서는 종합논의에서 구체적으로 설명하겠다.

5. 종합논의 및 결론

5.1. 결과 요약

본 연구는 인지적 안녕감이 높은 사람과 낮은 사람이 경험하는 긍정/부정/놀람 감정의 빈도에는 어떠한 차이가 나타나는지, 인지적 안녕감 수준을 예측하는 대표적 감정들은 무엇인지 파악하고자 다음의 연구를 진행하였다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 인지적 안녕감이 높은 집단과 낮은 집단 간의 감정의 경험빈도에 유의한 차이가 있음을 확인하였다. 구체적으로, 인지적 안녕감이 높은 사람들은 낮은 사람에 비해 모든 긍정감정 영역에서 경험빈도가 높았고 통계적으로 유의하였으며, 거의 모든 부정감정 영역에서 경험빈도가 낮았고 통계적으로 유의하였다. 그리고 놀람영역에서는 amazed 감정만이 통계적으로 유의하게 경험빈도가 높았다.

둘째, 인지적 안녕감에 영향을 미치는 대표적인 8개의 긍정 감정이 존재함을 확인하였다. 다시 말해, 조사에서 측정된 24개의 모든 긍정적 감정들의 경험이 인지적 안녕감 수준에 유의한 영향을 미치는 것이 아니라, 그 중 8개의 특정한 긍정적 감정들의 경험만이 인지적 안녕감에 유의한 영향을 미침을 확인하였다. 구체적으로, 인지적 안녕감에 가장 큰 영향을 미치는 대표 긍정감정은 ‘즐거운(happy)’이었으며, 그 이외에도 ‘자

신감 있는(confident)’, ‘정신이 맑은(alert)’, ‘생기 넘치는(lively)’, ‘잘 되어 가는(at ease)’, 순으로 인지적 안녕감에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, ‘결단력 있는(determined)’, ‘열정적인(enthusiastic)’이라는 두개의 긍정 감정들은 경험빈도가 높을수록 인지적 안녕감 수준이 낮아지는 부적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 즉, ‘즐거운(happy)’, ‘자신감 있는(confident)’, ‘정신이 맑은(alert)’, ‘생기 넘치는(lively)’, ‘잘 되어 가는(at ease)’, ‘강인한(strong)’ 감정들을 더 자주 경험하는 사람일수록, ‘결단력 있는(determined)’, ‘열정적인(enthusiastic)’ 감정들을 더 적게 경험하는 사람일수록, 더 높은 인지적 안녕감 수준을 보임을 확인하였다.

셋째, 인지적 안녕감에 영향을 미치는 대표적인 7개의 부정 감정이 존재함을 확인하였다. 다시 말해, 조사에서 측정된 33개의 모든 부정적 감정들의 경험이 인지적 안녕감 수준에 유의한 영향을 미치는 것이 아니라, 그 중 7개의 특정한 부정적 감정들의 경험만이 인지적 안녕감에 유의한 영향을 미침을 확인하였다. 구체적으로, 인지적 안녕감에 가장 큰 영향을 미치는 대표 부정감정은 ‘나 자신에게 만족하지 못하는(dissatisfied with self)’이었으며, 그 이외에도 ‘나 자신이 역겨운(disgusted with self)’, ‘피곤한(tired)’, ‘역겨운(disgusted)’, ‘고독한(lonely)’ 순으로 인지적 안녕감에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, ‘속상한(upset)’, ‘맥빠진(drowsy)’이라는 두개의 부정 감정들은 경험빈도가 높을수록 인지적 안녕감 수준이 함께 높아지는 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 즉, ‘나 자신에게 만족하지 못하는(dissatisfied with self)’, ‘나 자신이 역겨운(disgusted with self)’, ‘피곤한(tired)’, ‘역겨운(disgusted)’, ‘고독한(lonely)’ 감정들을 더 자주 경험하는 사람일수록, ‘속상한(upset)’, ‘맥빠진(drowsy)’ 감정들을 더 적게 경험하는 사람일수록, 더 낮은 인지적 안녕감 수준을 보임을 확인하였다.

마지막으로, 인지적 안녕감에 영향을 미치는 대표적인 놀람 감정은 전체 3개 중 단 하나로 나타났으며, 바로 ‘경탄을 자아내는(amazed)’ 감정만이 인지적 안녕감에 유의한 정적 영향을 미침을 확인하였다. 즉, ‘경탄을 자아내는(amazed)’ 감정을 더 자주 경험하는 사람일수록 더 높은 인지적 안녕감 수준을 보임을 확인하였다. 이를 종합하여 표로 정리하면 Table 5와 같다.

Table 5. Summary

IV: Representative emotions	→	DV: Cognitive well-being		
		Direction	B	β
Positive (8)	Strong	→ +	.165	.132
	Alert	→ +	.231	.185
	Happy	→ +	.265	.206
	Lively	→ +	.204	.177
	At Ease	→ +	.173	.152
	Confident	→ +	.237	.192
	Enthusiastic	→ -	-.153	-.135
	Determined	→ -	-.169	-.141
Negative (7)	Disgusted	→ -	-.170	-.159
	Disgusted With Self	→ -	-.210	-.207
	Tired	→ -	-.228	-.162
	Lonely	→ -	-.116	-.106
	Dissatisfied With Self	→ -	-.250	-.226
	Drowsy	→ +	.122	.102
	Upset	→ +	.157	.134
Neutral (1)	Amazed	→ +	.313	.269

위의 논의를 종합해보면, 일상에서 느끼는 다양한 감정경험들 중, ‘즐거움(happiness)’과 ‘자신감(confidence)’, ‘경탄을 자아내는 놀라움(amazed)’은 인지적 안녕감을 증진시키는 대표 감정이며, 자기 자신에게 느끼는 ‘불만족감(dissatisfaction)’과 ‘역겨움(disgust)’은 인지적 안녕감을 저해하는 대표감정임을 알 수 있다. 이는 한국어 감정단어의 목록을 통해 87개의 대표감정을 도출한 Park & Min(2005)의 연구에서도 즐겁다, 역겹다, 놀라다, 만족하다, 자랑스럽다 등이 대표 감정으로 도출되었다는 점에서 본 연구의 결과와 부분적으로 일치하는 결과로 확인된다. 다만 본 연구에서는 이러한 대표 감정들이 인지적 안녕감에 영향을 미치는 감정들임을 실증적으로 확인했다는 점에서 의의가 있다.

대표 긍정적 감정 중 인지적 안녕감에 큰 영향을 미치는 즐거움과 자신감은 기존의 연구들을 통해 검증된 바 있다(Lee, 2014). 또한, 대표 부정적 감정 중 인지적 안녕감에 가장 큰 영향을 미치는 두 감정이 ‘나 자신에게 만족하지 못하는(dissatisfied with self)’과 ‘나 자신이 역겨운(disgusted with self)’으로 나타난 바, 이는 사람들이 자신에 대해 가지고 있는 생각들을 의미하는 사회심리학의 자기개념(self-concept)과 연결된다(Markus &

Kitayama, 1991). 사회심리학에서 자기개념은 주관적 안녕감과 유의한 관계가 있다고 알려져 있으므로(Moon, 2007), 본 연구에서도 자기개념과 관련된 부정적 감정 역시 인지적 안녕감과 부적 관계가 있음을 확인할 수 있었다.

5.2. 시사점

본 연구는 인지적 안녕감의 수준에 따라 경험하는 긍정/부정/놀람 감정의 빈도에 차이가 있음을 확인하였으며, 특히 인지적 안녕감에 주요한 영향을 미치는 대표 감정을 확인하였다. 본 연구 결과는 다음과 같은 시사점을 지닌다.

첫째, 현 시점에 현대인들의 삶의 질을 높일 수 있는 실용적 방안을 제시할 수 있는 기초자료로서 활용될 수 있다. 전반적으로 나의 삶에 얼마나 만족하는지의 인지적 안녕감을 높이기 위해서는 일상에서 경험하는 다양한 감정들 중 ‘짜릿함’이나 ‘상쾌함’과 같은 긍정적 감정보다는 ‘즐거움’과 ‘자신감’의 경험 빈도를 높이는 것이 더 효과적임을 제안한다. 비슷한 맥락에서, 본 연구결과에 따르면 ‘우울’을 적게 느끼려고 노력하기보다는 ‘나 자신에 대한 불만족’을 적게 느끼려는 노력, 즉, 자신에 대해 가지고 있는 생각을 통해 발현되는 부정적 감정을 적게 경험하는 것이 인지적 안녕감을 높이는 데에 더 효과적임을 제안할 수 있다.

둘째, 본 연구결과는 그 동안 다소 활발히 논의되지 못했던 구체적 감정들과 인지적 안녕감 간의 관계에 대해 논의함으로써, 긍정적 감정과 부정적 감정을 총체적으로 접근하지 않고 각각의 구체적 감정의 경험에 집중하였다. 특히 구체적인 감정어휘를 통한 감정 측정이 활발하게 연구되고 있는 최근 연구동향에 맞추어, 현대인들이 경험하는 다양한 구체적 감정들 중 인지적 안녕감에 영향을 미치는 대표 구체적 감정을 파악함으로써 안녕감과 관련된 연구의 실용적 활용도를 증진시켰다는 점에서 학술적으로 시사하는 바가 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 놀람 감정을 긍정과 부정이 아닌 제3의 감정으로 구별하여 포함시켜 연구를 진행하였다는 점, 참가자에게 감정에 대한 구체적 설명을 덧붙여 측정했다는 점 등을 통해 선행연구들의 연구방법적 한계를 보완하고자 했다는 점에서 의의가 있

을 것이다. 특히 놀람 감정의 경우 긍정-부정이라는 총체적 접근으로 감정을 측정할 시에 간과되기 쉬운 감정으로서, 본 연구에서 ‘놀람’이 인지적 안녕감에 영향을 미침을 확인하였다는 점에서도 의의가 있을 것이다.

5.3. 한계와 향후 연구제안

본 연구는 다음과 같은 측면에서 몇 가지 한계점을 지니며, 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상이 경기도 소재의 대학교 학부생이었다는 점에서 본 연구의 결과를 충분히 일반화할 수 있는지에 대한 한계가 있다. 물론 성인이고 다양한 전공에서 참여하였으나, 연구 결과를 더욱 일반화하기 위해서는 다양한 대상을 통한 반복 검증이 필요할 것이다.

둘째, 일상에서 경험하는 여러 감정들 중 설문조사 지면의 한계로 PANAS의 60개의 감정만을 후보군으로 선정했다는 점에서 한계가 있다. 실제로 일상에서 경험하는 감정의 가짓수는 매우 많으나, 온라인 설문조사에 참여하는 참가자가 너무 많은 감정항목에 경험빈도를 응답할 경우 불성실하게 응답할 가능성이 높아진다는 점에서 약 60개의 감정항목만을 후보로 선정하여 조사를 실시하였다. 추후에는 더 다양한 감정항목들을 가지고 인지적 안녕감에 영향을 미치는 대표 감정들을 도출할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 인지적 안녕감에 영향을 미치는 대표 감정들을 파악하였으나, 각각의 구체적인 감정에 왜 인지적 안녕감에 특히 영향을 미치는지에 대한 기저관계에 대해서는 연구범위를 벗어나 살펴볼 수 없었다. 추후 인지적 안녕감과 구체적 감정 간의 인과관계, 매개관계, 경로 등을 파악함으로써 일상에서의 감정 경험이 인지적 안녕감을 높이는 패러다임을 파악할 수 있는 실증적 연구가 필요할 것이다.

REFERENCES

- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press. DOI: 10.1007/978-1-4684-2253-5
- Choi, S., & Jeon, M. K. (2019). Mediating effects of the distress tolerance on the relationship between negative emotions and subjective well-being: mediating effects of the distress tolerance on the relationship between negative emotions and subjective well-being. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 20(5), 145-154. DOI: 10.5762/KAIS.2019.20.5.145
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 652-657. DOI: 10.1097/01.psy.000077508.57784.da.
- DeCoster, J., Gallucci, M., & Iselin, A. M. R. (2011). Best practices for using median splits, artificial categorization, and their continuous alternatives. *Journal of Experimental Psychopathology*, 2(2), 197-209. DOI: 10.5127/jep.008310
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. (2005 reprinted in Citation classics from Social Indicators Research)
- Diener, E. (1995). A value based index for measuring national quality of life. *Social Indicators Research*, 36(2), 107-127.
- Diener, E., & Lucas, R. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

- Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(6), 1211.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), Article 1. DOI: /10.1037/1522-3736.3.1.31a
- Fredrickson, B. L. (2009). Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive. Crown Publishers/Random House.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349-358. DOI: 10.1037/0003-066X.43.5.349
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Heo, J. (2011). Effects of the frequencies of positive emotions on the subjective well-being in cultural orientations. *Korea Journal of Counseling*, 12(1), 99-113.
- Iacobucci, D., Posavac, S. S., Kardes, F. R., Schneider, M. J., & Popovich, D. L. (2015a). Toward a more nuanced understanding of the statistical properties of a median split. *Journal of Consumer Psychology*, 25(4), 652-665. DOI: 10.1016/j.jcps.2014.12.002
- Iacobucci, D., Posavac, S. S., Kardes, F. R., Schneider, M. J., & Popovich, D. L. (2015b). The median split: Robust, refined, and revived. *Journal of Consumer Psychology*, 25(4), 690-704. DOI: 10.1016/j.jcps.2015.06.014
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196. DOI: 10.1037/0022-3514.90.1.179
- Koo, J. S., (2018). Scale of positive and negative experience (SPANEX): Factor structure and measurement invariance across gender in Korea. *Science of Emotion & Sensibility*, 21(3), 103-114. DOI: 10.14695/KJSOS.2018.21.3.103
- Larsen, R. J., & Prizmic-Larsen, Z. (2006). Measuring emotions: Implications of a multimethod perspective. In M. Eid & E. Diener (Eds.), *Handbook of multimethod measurement in psychology*, 337-351. American Psychological Association. DOI: 10.1037/11383-023
- Lee E., & Lee, K. (2005), The effects of depression and positive emotionson subjective well-being – Focused on neuroticism and extraversion – , *Korea Journal of Counseling*, 6(2), 325-338.
- Lee, J. (2014). Factors affecting subjective well-being of office worker. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(1), 400-408.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- Lutz, C. (1988). Ethnographic perspectives on the emotion lexicon. In V. Hamilton, G. H. Bower, & N. H. Frijda (Eds.), *Cognitive perspectives on emotion and motivation*, 399-419. DOI: 10.1007/978-94-009-2792-6_16
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (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
- Moon, K. (2007). The Effect of Self-Concept Clarity and Self-Consciousness on Subjective Well-being and an Affective Response in an Evaluating Situation, Hanyang University Master's thesis.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Park, I. J., & Min, K. H. (2005). Making a list of Korean emotion terms and exploring dimensions underlying them. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 19(1), 109-129.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. DOI: 10.1037/1040-3590.5.2.164
- Petraškaitė, K., & Neringa, N. (2022). Development and validation regarding the Lithuanian version of the positive and negative affect schedule (PANAS-X).

- European Journal of Mental Health*, 17(3), 52-64.
DOI: 10.5708/EJMH/17.2022.3.4
- Petrie, J. M., Chapman, L. K., & Vines, L. M. (2013). Utility of the PANAS-X in predicting social phobia in African American females. *Journal of Black Psychology*, 39(2), 131-155. DOI: 10.1177/0095798412454677
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*. New York: Harper & Row
- Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotions. *Social Science Information/Sur Les Sciences Sociales*, 21(4-5), 529-553. DOI: 10.1177/053901882021004003
- Sohn, S. J., Park, M., Park, J., & Son, J. (2012). Korean emotion vocabulary: Extraction and categorization of feeling words. *Science of Emotion & Sensibility*, 15(1), 105-120.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235. DOI: 10.1037/0033-2909.98.2.219
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. DOI: 10.1037/0022-3514.54.6.1063

원고접수: 2023.05.15

수정접수: 2023.08.01

게재확정: 2023.08.02