

# 생활 만족도와 감사 성향이 소통 능력에 미치는 영향:

인지적 정서조절을 매개 변인으로\*

김주연\*\*

(연세대학교 커뮤니케이션대학원 석사과정)

진보래\*\*\*

(연세대학교 커뮤니케이션대학원 BK21플러스 박사후연구원)

김주환\*\*\*\*

(연세대학교 언론홍보영상학부 교수)

본 연구에서는 긍정성이 소통 능력 향상에 영향을 끼치는 중요한 요소임을 밝히고자 하였다. 따라서 긍정적 정서의 효과에 관한 기존 연구들을 바탕으로 긍정성이 소통 능력을 예측할 수 있음을 중점적으로 논의하였고, 긍정성의 지표로는 생활 만족도와 감사 성향을 설정하였다. 또한 긍정성과 소통 능력의 관계에 있어 인지적 정서조절 패턴이 매개 역할을 할 것이라고 보았는데, 긍정성이 높을수록 적응적인 정서조절 패턴을 사용할 것이고 이는 다시 소통 능력 향상으로 이어질 것이라고 보았다. 또한 긍정성은 부적응적 정서조절 패턴과 부적인 관계를 가질 것이며 부적응적 정서조절 패턴은 소통 능력을 약화시킬 것이라고 예상하였다. 이러한 변인 간 관계에 관한 모형을 구조방정식을 통해 검증하였고, 긍정성이 정서조절을 매개로 하여 소통 능력에 영향을 미친다는 본 연구의 기본적인 연구 모형은 지지되었다. 특히 감사 성향이 생활 만족도에 비해 소통 능력을 더 잘 설명하는 것으로 나타났고, 적응적 정서조절의 매개 효과가 부적응적 정서조절의 매개 효과보다 더 큰 것으로 나타났다.

**Keywords:** 소통 능력, 생활 만족도, 감사, 정서조절, 긍정성

---

\* 이 논문은 2012년도 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (No. NRF-2010-32A-B00280)

\*\* jooyoung@yonsei.ac.kr

\*\*\* tess@yonsei.ac.kr

\*\*\*\* jkim@yonsei.ac.kr, 교신저자

## 1. 문제제기

인간은 살아가면서 타인들과 끊임없이 소통하고 이를 통해 개인적 목표를 달성하거나 관계를 형성하고 유지한다. 소통은 삶의 질을 좌우하는 중요한 요소이며, 그러한 소통을 효과적이면서도 원활하게 이끄는 능력은 우리 삶에 필수적이다. 때문에 소통 능력 (communicative competence)에 관한 연구는 오랜 역사를 지니고 있고, 현재도 많은 학자들이 소통 능력 증진에 영향을 미치는 요인에 관하여 연구하고 있다(Duran, 1983; Hymes, 1972; Spitzberg & Cupach, 1984; 허경호, 2003). 그러나 소통 능력은 학자들마다 그 명칭과 정의가 다르고 능력을 측정하는 평가 항목들 또한 차이가 존재한다. 예컨대, 스피츠버그와 헤흐트(Spitzberg & Hecht, 1984)는 관계 내에서의 적절한 행동이 무엇인지에 대한 지식을 갖추고 적정 수준의 동기와 효과적인 기술을 갖추었는지의 여부가 관계 능력 (relational competence)의 핵심이라 주장한다. 버미스터와 동료들(Buhrmester, Furman, Wittenberg, & Reis, 1988)은 대인 능력 (interpersonal competence)은 관계 시작, 자기 노출, 갈등 관리 등을 포함하여 독립적인 다섯 가지 요소로 구성되어 있다고 보기도 한다. 이렇게 다양한 차원의 커뮤니케이션 능력을 측정하기 위해 관련된 여러 하위 요소들을 복합적인 방식으로 접근하고 그러한 요소들을 측정하기 위한 시도들이 계속 되어 왔다(예, Duran, 1983; Spitzberg & Cupach, 1984; 허경호, 2003).

경쟁에 살아남기 위한 구체적인 커뮤니케이션 스킬을 포함하기도 하고, 행복한 삶을 누리기 위한 기본적 조건이기도 한 소통 능력의 중요성은 현대 사회에서 더욱 강조되고 있다. 소통 능력 증진에 긍정적 영향을 미치는 근본적인 요인이 무엇인지가 주요 관심사로 떠오르면서, 최근 긍정적 정서가 소통 능력을 증진시킬 수 있다는 주장이 제기되었다(김주환·신우열·함정현, 2009). 성공적인 커뮤니케이션을 하기 위해서는 건강한 자아 인식과 타인에 대한 존중이 뒷받침 되어야 하기 때문인데, 이는 곧 긍정성과 직결된다. 사람들은 자신의 모습이나 주변 환경과의 관계에 애착을 가지고 만족할 때 타인과의 소통 및 친밀한 관계 형성에 대한 의지를 지닐 수 있다. 이러한 측면에서 개인의 긍정성은 소통 능력을 향상시킬 수 있는 중요한 요인이 된다.

본 연구에서는 소통 능력에 영향을 미치는 긍정성을 구성하는 요소로 생활 만족도와 감사 성향을 설정하였다. 자신이 주변 환경과 얼마나 조화를 이루는지에 대한 주관적 평가인 생활 만족도는 개인의 기본적인 긍정성의 수준을 의미하고, 감사 성향은 타인을 포함하여 주변 환경에 대하여 감사하는 마음으로 반응하려는 성향으로, 일상적인 상호작용 경험을 긍정적으로 해석하려는 시도라고 볼 수 있다. 이렇게 자기 자신을 향한 긍정

적 정서인 생활 만족도와 타인을 향한 감사 성향은 개인에게 있어 그 사람이 소통을 잘 할 수 있도록 도와주는 자원으로 작용한다. 이 자원은 소통 능력에 직접 영향을 미치기도 하겠지만, 본 연구에서는 인지적 요소가 중요한 매개 요인으로 작용할 것이라 보았다. 그 중에서도 정서조절 패턴은 상황이나 사건을 재해석하는 과정을 의미하는데, 사람들은 상황에 따라 개인의 특성에 따라 긍정적인 방향이나 부정적인 방향으로 강화하여 해석하려는 인지적인 경향성을 갖는다. 대체로 개인의 긍정적 성향이 높은 사람들은 정서조절 패턴 또한 적응적인 방향일 것이고 이는 소통 능력에도 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 이렇게 본 연구에서는 생활 만족도와 감사 성향을 포함하는 개인의 긍정성이 소통 능력에 직접적인 영향을 미치는지, 그리고 인지적 정서조절 패턴이 그 영향력을 매개하는지 살펴보고자 한다.

## 2. 이론적 배경

### 1) 소통 능력

소통을 잘 하는 것에 대한 정의와 측정 요인은 학자마다 다르다. 하임스(Hymes, 1972)는 소통 능력의 개념을 처음으로 제안하였는데, 자신이 처한 상황에서 어떠한 방식으로 무엇을 표현해야 하는지 아는 것이야말로 커뮤니케이션 능력이라고 주장하였고 언어적인 능력과 실행을 중요시하였다. 스피츠버그와 헤트(Spitzberg & Hecht, 1984)는 지식과 기술, 동기를 강조하였는데, 커뮤니케이션 목적을 효과적으로 달성하는 것에 대한 이해(지식)와 실행에 대한 의지(동기)를 바탕으로 한 실제 수행(기술)을 커뮤니케이션 능력이라 보았다. 스피츠버그와 쿠팡(Spitzberg & Cupach, 1984)은 적절성, 효율성, 적응성, 대화 관여도, 대화관리, 공감을 커뮤니케이션 능력의 하위 항목으로 제시하였고, 듀란(Duran, 1983)은 소통 능력을 커뮤니케이션 적응력(communicative adaptability)으로 설명하고자 하였다.

소통 능력과 대등하게 여겨지기도 하는 적응력에 대해 살펴보면, 적응력의 핵심 요소는 여러 종류의 행동 패턴을 지니고 있어, 다양한 물리적, 사회적, 관계적 맥락에 적응할 수 있는 능력을 말한다(Spitzberg & Cupach, 1984). 스피츠버그와 쿠팡은 소통 능력을 개인이 다른 사람들과 효과적으로 상호작용하는 능력이라 보았는데, 이들은 적응력이 사회적 관계에 유능한 사람들에게서 나타나는 공통적 특성임을 발견하였다. 적응력은 관계를

정확하게 지각하는 능력과 그에 따라 개인의 행동과 목표를 조정하는 능력을 의미한다.

듀란(Duran, 1983)은 커뮤니케이션 적응력이 여섯 가지 하위 차원을 갖는다고 보았다. 첫째, '사회적 평정'으로 커뮤니케이터가 처한 사회적 상황에서 불안해하지 않고 진정되고 차분한 상태를 의미한다. 이는 위만(Wiemann, 1977)이 소통 능력을 '사회적 이완'으로 정의하며 긴장의 이완이 소통의 효과에 긍정적인 영향을 미친다고 한 것과 같은 맥락이다. 둘째는 '위트'로, 웃음은 소통에 있어 불안과 긴장을 분산시키는 효과가 있다. 이렇게 위트와 같이 커뮤니케이션 상대방으로 하여금 소통 불안을 감소시키는 행동을 하는 것은 그 상대에게 긍정적으로 지각되어 소통 만족도가 증가한다고 한다. 셋째는 '적절한 자기노출'이다. 상호호혜적인 적절한 노출이 호감도와 매력, 친밀도에 대한 지각으로 이어지는 것이다. '명료성'은 발음, 단어 선택, 문법적 구조의 적절성 등 표현력과 관련된 개념으로, 의미의 정확한 전달 측면에서 중요하다. 다섯째, '사회적 경험'은 다양한 사회적 상황에 참여하려는 욕구로 소통 능력을 저해하는 의사소통 불안과 부적절한 관계를 갖는다. 끝으로 '사회적 승인'은 타인을 사회적으로 인정하고 배려하는 능력과 연관된 개념으로 타인에 대한 지지와 감정이입 등으로 이해될 수 있다.

이외에도 쿨리와 로치(Cooley & Roach, 1984)는 커뮤니케이션 능력을 상황에 적합한 커뮤니케이션 패턴에 대한 지식을 갖고 그 지식을 사용할 줄 아는 것으로 정의하고, 커뮤니케이션을 잘하는 사람의 인지적 특성을 파악하고자 하였다. 허경호(2003)는 대인 의사소통 능력을 자기 노출, 역지사지, 사회적 긴장 완화, 주장력, 집중력, 상호작용 관리, 표현력, 지지, 즉시성, 효율성, 사회적 적절성, 조리성, 목표 간과, 반응력, 잡음 통제력의 15개 차원의 척도로 구성하여 커뮤니케이션 능력을 포괄적으로 다루고자 하였다.

이러한 소통 능력에 대한 기존 연구들을 바탕으로 김주환과 동료들(2011)은 타인은 물론 자신에 대한 이해와 통제력을 포함하는 소통 능력을 개념화하고 이를 측정하는 도구를 개발하였다. 이 척도는 대화능력, 공감능력, 관계성, 감정통제력, 충동통제력을 포함한다. 이들은 가드너(Gardner, 1993)의 다중지능 이론을 바탕으로 하여 자기이해 능력과 대인 능력을 소통 능력의 구성 요소라 주장하였다. 자기이해 능력은 자기 자신을 정확히 파악하고 느낄 수 있는 인지적 능력을 말하고, 대인 능력은 다른 사람들과 상호작용하며 그들의 행동을 분석하고 이해할 수 있는 능력을 의미한다. 김주환 등(2011)은 따라서 자기이해 능력은 감정통제력과 충동통제력으로, 대인 능력은 대화능력, 공감능력, 관계성으로 구성하였다. 구체적으로 살펴보면, 충동통제력은 충동적인 행동이나 반응을 억제할 수 있는 능력을, 감정통제력은 자신의 감정 상태를 잘 파악하고 부정적 정서를 통제할 수 있음과 동시에 긍정적 정서를 불러일으킬 수 있는 능력을 의미한다.

이 두 요인은 자신에 대한 이해를 기반으로 한다는 공통점을 가지기에 자기이해 능력에 포함된다. 대화 능력은 다양한 커뮤니케이션 상황에서 자신의 의사표현을 명확하고 자유롭게 할 수 있는 능력을 의미한다. 공감능력은 상대방의 상태와 감정에 대해 정확하게 이해하거나 예측하는 능력을 의미하며, 관계성은 주변 사람들과 친밀하게 안정적으로 연결되어 있는 상태를 의미한다. 대화능력, 공감능력, 관계성은 대인 능력에 속한다.

## 2) 긍정성과 소통 능력

긍정성이 소통 능력에 미치는 영향은 긍정적 정서의 효과에 대한 논의를 살펴보면 보다 쉽게 파악할 수 있다. 구체적으로, 긍정적 정서는 갈등이나 분노의 수준을 약화시키고 (Gottman, 1998), 이타심을 증가시키며 (Isen, 2001), 대화의 레퍼토리 또한 풍부해지도록 한다 (Fredrickson, 2000). 나아가 긍정적 정서는 보다 신중하고 유능한 정보처리 (Aspinwall, 1998) 및 의사결정 (Isen, 2001) 을 가능하게 하고, 설득과 협상 능력 (Carnevale & Isen, 1986) 도 향상시킨다. 아이센과 동료들의 연구 (Isen et al., 1984; 1985; Isen, 1990, 2000) 에 따르면, 긍정적 정서는 뇌의 기능적 연결성을 증가시킴으로써 사람들의 사고를 독특하고 유연하게 만들어 보다 창의적이고 포괄적인 의사결정을 할 수 있게 한다. 이는 프레드릭슨 (Fredrickson, 2001) 의 확장과 수립 이론 (broaden - and - build theory) 으로 설명할 수 있는데, 긍정적 정서를 경험하는 순간에는 생각과 행동의 자원이 확장되고 이 효과가 지속되면, 확장된 자원들은 개인의 기질로 자리 잡게 된다.

30여 년 동안 긍정적 정서에 대한 연구를 수행해 온 아이센과 동료들 (Isen, 1990, 2000; Isen & Daubman, 1984; Isen et al., 1985) 은 피험자에게 사탕 등의 조그마한 선물을 주는 방법을 사용하여 긍정적 정서의 효과를 측정하였다. 그 결과 긍정적 정서가 다양함에 대한 선호를 증가시키고 더 넓은 행동적 대안을 받아들이게 할 뿐만 아니라 유연한 인지적 조합을 생산해 냄으로써 다양한 자원을 통합하여 문제에 대처하는 능력을 발생시킨다는 것을 밝혀냈다. 또한 긍정적인 정서의 경험은 자극이나 상황에 대한 판단을 내릴 때 세부적인 사항을 고려하게 만들기 때문에 반응시간을 순간적으로 지연시킨다는 연구도 있다 (Isen & Reeve, 2005). 즉, 긍정적인 정서가 사고의 폭을 넓히고 차후 발생할 사건에 대한 긍정적인 의미를 발견할 가능성을 증가시킴을 의미한다. 이렇게 긍정적 정서는 현재의 기분을 순간적으로 좋게 하는 것 이상의 기능을 한다. 긍정적인 정서에 의해 개인의 인지적 능력은 확장되고 이는 다시 긍정적 정서를 불러일으키는 순환 과정이 발생한다. 이 과정에서 긍정적 정서는 정보처리나 의사결정과 같은 사회적 행동에 영

향을 미치게 된다. 이 외에도 긍정적 정서는 타인에 대한 인정과 이해를 요하기 때문에 관계 형성과 유지 능력을 증진시키고 더불어 친밀감과 일체감을 느끼는 등 사회적 자본을 형성하는 데에 활력이 되는 정서이기도 하다(Fredrickson, 2004; Veenhoven, 1988; Waugh & Fredrickson, 2006). 따라서, 개인의 긍정성의 수준은 대인 지각이나 정보 처리 패턴, 그리고 사회적 행동에 이르기까지 개인의 인지 및 행동의 광범위한 영역에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

덧붙여, 긍정적 정서인 행복감(happiness)에 대한 연구들에 대한 메타 분석에 의하면, 행복한 사람들은 시간이 지난 후에 좋은 일이 생긴다(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). 예를 들면, 행복한 사람들은 시간이 지난 후에 수입도 더 많았고, 친밀한 관계에서도 더 안정적이었다. 또 다른 메타 분석에서 행복감은 다양한 지표에서의 육체적 건강에도 긍정적 효과가 있음이 증명되었다(Pressman & Cohen, 2005). 이와 같은 논의를 바탕으로 본 연구에서는 긍정성이 소통 능력을 설명하는 요소라고 가정한다. 물론 많은 기존 연구들이 생활 만족도와 같은 긍정성을 소통 능력과 같은 변인의 결과라고 가정한다(김수경·박종석·최소연·조희승·김주환, 2013). 그러나 위에서 밝힌 바와 같이 긍정적 인 상태는 이후의 결과에 유의미한 영향을 미치며 긍정성이 자기노출이나 사교성과 같은 커뮤니케이션 행동 측면에서도 선행 변인이 될 수 있음이 밝혀진 바 있다(Cunningham, 1988; Isen, 1987). 따라서 본 연구에서는 개인의 긍정성 수준은 위에서 논의된 바와 같이 다양한 영역에서 유능감을 발휘하게 하는 자원으로 작용하는데, 소통 능력 또한 긍정성을 바탕으로 할 때 더욱 빛을 발할 수 있다고 보는 것이다. 본 연구에서는 개인의 긍정성을 구성하는 요인으로 생활 만족도와 감사 성향을 설정하였다.

#### (1) 긍정성으로서의 생활 만족도

생활 만족도는 자신의 삶에 대한 주관적인 평가로, 주관적 안녕감(subjective well-being), 행복감 등으로 불린다(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). 생활 만족도는 객관적인 기준이 존재하여 측정되는 것이 아니라 주관적 영역에서 오로지 개인의 판단에 의해서 평가되는 만족의 정도이다(Diener et al., 1985). 생활 만족도가 높은 것과 같은 긍정적 정서는 개인적인 수준에서는 대인간 커뮤니케이션 기술이나 행복을 의미하는 것일 수 있으며, 공동체적 수준에서는 친밀한 사회 유대 관계의 형성이나 시대의 아픔을 함께 겪어낼 수 있는 힘의 원천이 될 수도 있다. 전반적인 생활 만족도는 즐거운 감정과 기분을 더 많이 경험하고, 부정적인 감정이나 기분은 적게 경험함을 의미한다(Diener, Oishi, & Lucas, 2009). 특히, 특정 순간이 아닌 전반적인 생활 만족도는 개인의 가치나 개성과 관

련이 있고, 개인 삶의 여러 영역을 평균 낸 지표라기보다는 자신이 중요하게 여기는 영역에 대한 가중치가 내재되어 있다(Diener et al., 2009).

생활 만족도에 대한 선행 연구들을 살펴보면 생활 만족도를 유의미하게 설명하는 요인들에 관한 연구가 대부분이다. 예컨대, 생활 만족도가 높은 사람들은 친밀한 상대와 애착 형성도 잘 되어 있고 개인의 기본적 욕구인 자율성이나 유능감, 관계성의 충족 정도도 높다(La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000). 개인의 성격적 특성인 외향성과 신경증도 생활 만족도와 어느 정도 관계가 있는데, 외향성은 정적인 신경증은 부적인 관계를 갖는다(Diener et al., 2003). 국내 연구를 살펴보면, 자아와 삶에 대한 기대가 생활 만족도에 긍정적인 효과가 있고(김정호, 2007; 육근영·방희정·옥정, 2006), 내적 통제감과 감사 성향, 자원이나 사회적 지지 또한 생활 만족도와 유의미한 관계가 있다(김유리·이희경, 2012; 이병관, 2013; 이자영·최용용, 2012). 이렇게 다양한 요소와 관계가 있는 생활 만족도는 개인의 전반적인 긍정성의 수준을 측정하기에 적합한 변인이라 할 수 있겠다.

## (2) 감사 성향

성격으로서의 감사 성향에 대해 연구해 온 맥컬로우와 동료들(McCullough, Emmons, & Tsan, 2002)에 의하면 감사 성향은 정서적 특질의 일종으로, 자신에게 벌어진 긍정적인 경험이나 좋은 일에 대해 다른 사람의 역할을 인지하고 그에 대해 감사하는 마음으로 반응하는 일반화된 성향이다. 예컨대, 개인이 이룬 성취에 대해 오로지 자신의 능력이나 혹은 운에 의한 것이라 여기는 사람들과, 자신이 성취를 이룰 수 있도록 도와준 주변 사람들에 대해 감사하는 마음을 강하게 느끼는 사람들 사이에는 일관된 차이가 존재할 것이다. 정서로서의 감사는 긍정적 정서에 속하는 즐거운 상태이고(Walker & Pitts, 1998), 감사는 또한 존중이나 신뢰와 함께 긍정적인 '대인'(interpersonal) 정서에 속한다(Schimmack & Reizenstein, 1997). 감사 성향은 생활 만족도나 행복감과도 관계가 깊은데 에몬스와 맥컬로우(Emmons & McCullough, 2003)는 감사한 일을 구체적으로 떠올리는 작업이 개인의 행복감을 증가시키고 스트레스는 낮추는 효과가 있음을 실험을 통해 밝혀냈다. 소은희와 신희천(2011) 또한 감사 성향은 개인의 자율성, 유능감, 관계성 충족 및 생활 만족도와 정적인 관계가 있음을 보여주었다. 즉, 감사함을 느낄 줄 아는 것은 행복감과 삶의 만족으로 이어진다. 이렇게 감사 성향이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 사회정서적 차원에서 이로운 점이 많다.

맥컬로우와 동료들(McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008)은 감사가 의무감과 다

르게 주관적 안녕감과 정적으로 연결된 감정이면서, 사회 진화의 관점에서 볼 때, 친숙하지 않은 사람들에게도 이타심을 느끼게 하는 특별한 정서라고 강조한다. 감사는 기본적으로 개인의 긍정적 성과에 대해 타인의 기여를 지각하는 것에서 비롯되는데, 공감이나 선한 마음 또는 도덕적 정서로 풀이될 수 있다. 때문에 도움을 베푸는 사람의 선행이 어떠한 대가를 바라지 않는 것으로 수혜자에게 해석되고, 그러한 이해를 바탕으로 사랑과 이해를 주고받는 감정이 유도될 수 있는 것이다(Emmons & Shelton, 2002). 이 뿐만 아니라 감사 성향을 보다 강하게 가진 사람들은 그러한 경향이 낮은 사람들에 비해 더 공감 능력이 높으며, 주변 사람들에게 더 구체적이고 정서적인 도움을 제공할 수 있다(McCullough et al., 2002). 이렇게 긍정성으로서 감사하기는 커뮤니케이션과 밀접한 관련을 갖는다.

### 3) 매개변인으로서의 인지적 정서조절

#### (1) 인지적 정서조절

본 연구는 생활 만족도나 감사 성향과 같은 긍정성이 인지적 정서조절 패턴을 통해 소통 능력에 영향을 미치는 구조를 규명하고자 하는 데에 목적이 있다. 정서조절은 “감정적 반응을 조정하고 평가하는 내적, 외적인 과정”이다(Thompson, 1991, p. 271). 정서조절의 범주 중에서도 위협받거나 스트레스를 받는 상황, 혹은 그러한 상황 이후에, 부정적 정서에 의해 압도되지 않도록 감정이나 느낌을 관리하고 조절하는 과정을 인지적 정서조절(emotion regulation) 또는 인지적 대처(coping)라고 한다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

정서에 관한 연구에서 인지적인 측면만을 중점적으로 분석한 가네프스키와 동료들(Garnefski et al., 2001)은 사람들이 부정적인 사건을 겪은 후에 사용하는 정서적 대처 전략을 연구하였는데, 이들은 아홉 가지 대처 전략 유형을 발견하였다. 이러한 전략들은 부정적 사건에 대한 경험과 불안, 우울 증상에 중요한 역할을 하는 것으로 밝혀졌다. 한편, 그로스과 레벤슨(Gross & Levenson, 1993)은 정서조절의 과정을 자아 내면에서의 조작이나 타인에 의한 정서 유발 과정 혹은 하나 또는 그 이상의 정서적 반응의 요소들(행동적, 관념적, 생리적)로 정의하였다. 그로스(Gross, 2002)가 제안한 정서조절에 관한 이론적 모형에 따르면, 흔히 사용되는 인지적 정서조절 전략으로 크게 두 가지, 재평가(reappraisal)와 억제(suppression)가 있다. 재평가 과정은 감정 생성 과정의 초기에 발생하는 것으로 정서적 충격을 줄이기 위해 주어진 상황에서의 사고방식의 변화로 구성되

며, 억제에는 정서 생성 이후의 과정으로 내면의 정서를 외부로 드러냄을 억제하는 과정이다. 그로스는 재평가가 억제보다 더 효과적인 전략임을 밝혔고, 재평가는 정서 경험을 줄이고 행동적 표현을 줄이며, 기억에는 아무 영향을 끼치지 못하는 것으로 밝혀진 반면, 억제는 행동적 표현은 줄이지만, 정서 경험을 줄이지는 못하며, 실제로 기억을 손상시킨다는 사실을 밝혀냈다. 본 연구에서는 인지적 정서조절에 해당하는 하위 전략들을 체계적이고 명확하게 구분한 가네프스키의 아홉 가지 인지적 정서조절 패턴을 바탕으로 논의를 진행하고자 한다.

정서조절 패턴은 크게 적응적 정서조절과 부적응적 정서조절로 나눌 수 있는데, 그 기준은 심리적 안녕감과 상관계수가 정적인 경우 적응적, 부적인 경우 부적응적 정서조절로 분류한다(김소희, 2004). 가네프스키의 조절 패턴 중 적응적 정서조절에 해당하는 것은 ‘계획 다시 생각하기’, ‘긍정적 초점 변경’, ‘긍정적 재평가’, ‘조망 확대’이다. 계획 다시 생각하기는 부정적인 사건의 의미를 긍정적으로 생각하거나 주어진 상황에 어떻게 대처할지를 생각하는 것이다. 긍정적 초점 변경은 주어진 상황보다는 긍정적으로 즐거운 일을 대신 떠올림으로써 초점을 변경하는 것이다. 긍정적 재평가는 부정적인 사건이 일어났을지라도 그 일로 인해 앞으로 자신이 더 성장하거나 강한 사람이 될 수 있을 것이라 믿는 사고방식이다. 조망 확대는 다른 사건과 비교하여 상대적으로 벌어진 사건이 덜 심각한 일이며, 더 절망적인 경우도 있다는 생각으로 자신을 위로하는 개념이다. 한편, 부적응적 정서조절에는 ‘자기비난’, ‘타인비난’, ‘반추’, ‘파국화’가 속한다. 자기비난은 자신이 경험한 바를 자신의 탓으로 여기는 사고이며, 타인비난은 자신이 경험한 바를 타인의 탓으로 생각하여 비난하는 사고를 말한다. 반추는 부정적인 사건에 대해 떠올리고, 골몰히 생각하는 것이고, 끝으로 파국화는 경험한 부정적인 사건이 최악의 경험이며, 상대적으로 다른 사건과 비교하여 더 심각한 일을 겪었다고 생각하는 것을 말한다(김소희, 2004).

이러한 정서조절 패턴들은 우울이나 불안, 스트레스, 분노 등의 부정적 상황에서의 정서조절을 알아보기 위한 연구에 활용되어 왔다(Garnefski & Kraaij, 2006; Martain & Dahlen, 2005). 예컨대, 불안은 자기 비난과 반추, 파국화에 의해 예측될 수 있고, 스트레스는 자기 비난과 반추, 분노는 반추와 파국화에 의해 설명될 수 있으며, 긍정적 재평가는 이 세 가지와 모두 부적 관계가 있는 것으로 나타났다(Martin & Dahlen, 2005). 이러한 다양한 종류의 인지적 정서조절 요인들 중에서, 본 연구에서는 논리적 구조와 맥락의 일치성을 위해 특정 패턴들을 선택하여 변인으로 선정하였다. 긍정적 정서와 밀접한 관련이 있을 것으로 예측할 수 있는 긍정적 초점 변경과 긍정적 재평가 조절 패턴을 적응적

정서조절 변인으로 구성하였고, 부적응적 정서조절 변인으로는 타인 비난 패턴을 설정하였다.

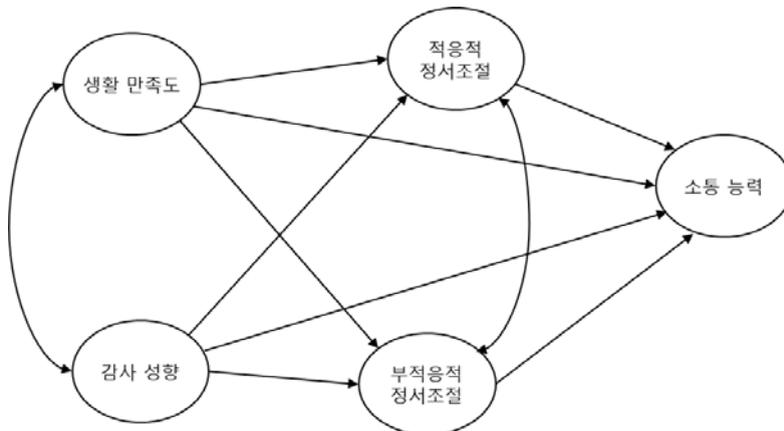
## (2) 인지적 정서조절의 매개 효과

정서조절은 인간의 정신적 건강뿐만 아니라 신체적 건강에도 중요한 역할을 하며, 정서조절 능력과 심신 건강 사이에는 정적 상관관계가 있다(Barrett & Gross, 2001). 그로스(Gross)와 무뇨스(Gross & Muñoz, 1995)는 정서조절이 정신적 건강에 중요한 영향을 미치는 요인임을 강조했는데, 정신적 건강의 세 측면 즉, 일, 대인관계, 그리고 내적 자아의 통합된 정도에 있어 정서조절이 적절히 수반되어야 한다고 주장하였다. 대인 관계 측면에서 특히 이성 관계 만족도와와의 관계를 살펴본 연구에서는 적응적인 인지적 정서조절이 이성 관계 만족도와 정적 관계를 보인 반면, 타인비난과 같은 부적응적 인지적 정서조절 패턴은 부적 관계를 나타냈다(이설아·박기환, 2013). 한편, 개인들이 재평가나 억제와 같은 정서조절 패턴을 선택하는데 있어서 차이를 보이는데, 이러한 개인차는 정서와 안녕감 및 사회적 관계와 관련이 있다(Gross & John, 2003). 재평가를 이용하는 것이 대인간의 더 나은 관계 형성으로 이어질 수 있고, 억제를 이용하는 것은 대인 기능의 악화와 관련이 있으며, 재평가 이용은 삶의 만족 또는 안녕감에 정적인 관계를 보였다. 국내 연구에서도 적응적 정서조절을 사용하는 사람이 부적응적 정서조절 패턴을 많이 사용하는 사람보다 심리적 안녕감이 높게 나타난 바 있다(김소희, 2004). 이 연구에서 적응적 정서조절은 높은 스트레스 상황에서 긍정적인 사고방식의 변화를 유도하며 심리적 안녕감에 미치는 부정적인 영향을 중재하는 것으로 나타났지만, 자기비난, 타인비난, 반추, 파괴화와 같은 부적응적 정서조절은 스트레스 강도와 상관없이 심리적 안녕감을 저해하는 것으로 나타났다.

또한 적응적 정서조절 패턴을 구사하는 것은 감사 성향과 관련이 있는데(McCullough et al., 2002), 감사 성향이 안녕감에 작용하는 기제 중 하나가 적응적 정서조절인 것으로 밝혀지기도 하였다(Brissette, Scheier, & Carver, 2002). 감사 성향이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 정서적, 사회적 지지를 대처의 수단으로서 추구하는 경향이 강한데, 감사를 잘 느낄 줄 아는 사람들은 대체로 문제를 회피하기보다 문제에 적극적으로 접근함으로써 긍정적인 대처 전략을 더 사용하는 것으로 나타났다(Wood, Joseph, & Linley, 2007). 우리 청소년들의 스트레스와 심리적 안녕감에 대한 연구에서는, 감사 성향이 스트레스에 대한 사회적 지지를 추구하는 대처 전략 사용과 상호작용하여 안녕감 증진에 영향을 미침을 발견하였다(함경애·변복희·천성문, 2011). 이러한 결과는 적응적

대처 전략이 긍정성에 의해 증진될 수 있음을 암시한다. 이지은(2012)은 우울 성향이 있는 여대생을 대상으로 감사 일지를 작성하게 하는 실험을 통해 감사 일지를 작성한 학생들이 그렇지 않은 학생들에 비해 적응적 정서조절의 수준이 더 높아진 반면, 부적응적 정서조절 수준은 낮아짐을 확인하였다. 김유리와 이희경(2012)은 가네프스키 등(Garnefski et al., 2001)의 인지적 정서조절 하위 전략 아홉 가지의 매개 효과를 구체적으로 살펴보았다. 감사 성향이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어서는 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 파국화, 타인비난이 부분 매개하였고, 감사 성향이 우울에 미치는 영향에 있어 긍정적 재평가, 파국화, 계획 다시 생각하기가 부분 매개하는 것으로 나타났다.

이상의 논의들을 종합하여 본 연구에서는 긍정성의 지표로 설정된 생활 만족도와 감사 성향이 적응적, 부적응적 인지적 정서조절을 매개로 하여 소통 능력에 영향을 미칠 것이라 예상한다. 즉, 개인의 성향적 측면인 생활 만족도와 감사 성향은 특정 사건이나 상황에 대한 인지적 해석 패턴에 영향을 미치고 이러한 패턴은 다시 소통 능력에 영향을 줄 것이다. 보다 구체적으로, 생활 만족도와 감사 성향이 높으면 적응적 정서조절 패턴을 보일 가능성이 높고 부적응적 정서조절 패턴을 보일 가능성은 낮을 것이며, 이는 소통 능력 향상과 연결될 것이다. 반면, 생활 만족도와 감사 성향이 낮으면 적응적 정서조절 패턴은 약하고 부적응적 정서조절 패턴이 강할 것이며 이는 소통 능력에 부적 영향을 미칠 것이다. 이러한 변인 간의 관계를 규명하는 것이 본 연구의 목적으로 이는 <그림 1>의 모형으로 설명할 수 있다. 본 연구에서는 <그림 1>에 제시된 가설적 모형을 검증하고자 한다.



<그림 1> 긍정성, 정서조절, 소통 능력 간의 가설적 모형

### 3. 연구 방법

#### 1) 연구 모형과 대상

본 연구의 데이터는 2012년 서울 소재 한 대학에서 커뮤니케이션 관련 교양 과목을 수강하는 대학생들을 대상으로 1학기에 3차에 걸쳐 실시했던 설문 조사 결과의 일부이다. 설문 조사는 학기 초, 중간고사 직전, 기말고사 직전으로 각각 7주 간격으로 시행되었다. 본 연구의 연구 모형에서 독립 변인인 생활 만족도와 감사 성향은 1차 설문 데이터에, 매개 변인인 적응적 정서조절과 부적응적 정서조절은 2차 설문 데이터, 끝으로 종속 변인인 소통 능력은 3차 설문 데이터에 포함되어 있었다. 분석에 포함된 응답자는 모두 454명으로 여자는 262명(57.7%), 남자는 192명(42.3%)이었다. 평균 연령은 20.2세(표준 편차 = 1.61, 범위 = 18~29)였다.

#### 2) 측정 척도

##### (1) 생활 만족도

생활 만족도를 측정하기 위해서 디너와 동료들(Diener et al., 1985)이 개발한 삶의 만족 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS) 문항을 사용하였고, 리커트 5점 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)를 응답 척도로 사용하였다. 생활 만족도 척도는 “내 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다”, “내 인생의 여러 가지 조건들은 만족스럽다”, “나는 내 삶에 만족한다”, “여태껏 나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들은 다 갖고 있다”, “나는 다시 태어나도 나의 현재 삶을 다시 살고 싶다”의 총 다섯 문항으로 구성되었고, 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .850으로 적절하였다.

##### (2) 감사 성향

감사 성향은 맥컬로우와 동료들(McCullough et al., 2002)이 개발하고, 권선중·김교현·이홍석(2006)이 변안하여 신뢰도와 타당도를 확보한 한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)를 리커트 5점 척도를 사용하여 측정하였다. 구체적으로, 척도는 “내 삶에는 감사할거리들이 매우 많다”, “내가 지금까지 감사했던 모든 일들을 목록으로 작성한다면, 그 길이가 매우 길어질 것이다”, “세상에는 감사할 것들이 별로 없다”, “나는 여러 사람들에게 고마움을 느낀다”, “나이가 들어갈수록 지금까지 내 삶에서 만난 사람들과 사건들, 상황들에 대해 더욱

더 고마움을 느낀다”, “지금까지 내가 만난 사람이나 상황에 고마움을 느낀 적이 별로 없다”의 여섯 문항으로 구성되었고, 신뢰도는 .880으로 안정적이었다.

### (3) 적응적 정서조절과 부적응적 정서조절

인지적 정서조절을 측정하기 위해서는 가네스프키 등(Garnefski et al., 2001)이 개발한 인지적 정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ)를 김소희(2004)가 번안한 것을 사용하였다. 앞서 살펴본 대로, 인지적 정서조절을 매개 변인으로 설정하였고, 적응적 정서조절과 부적응적 정서조절로 구분하였다. 적응적 정서조절은 긍정적 초점 변경과 긍정적 재평가 조절 패턴으로 구성되었는데, 문항은 긍정적 초점 변경 4문항(예, “내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해 본다”)과 긍정적 재평가 4문항(예, “그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 거라 생각한다”), 총 8문항으로 측정되었다. 본 연구에서는 구체적인 하위 요인을 구분하기보다 전반적인 적응적 정서조절에 관심이 있으므로 두 가지 하위 요인에 해당하는 문항들을 모두 합산하였고 이에 대한 신뢰도는 .840이었다. 부적응적 정서조절은 타인 비난 패턴으로 구성되었고, 문항은 4문항(예, “그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다”)으로 신뢰도는 .848로 나타났다.

### (4) 소통 능력

소통 능력의 측정을 위해 김주환 등(2011)의 소통 지능 검사 도구를 본 연구에 알맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 소통 능력의 하위 항목으로는 감정 통제 능력 4문항, 공감 능력 4문항, 발표 능력 4문항, 대화능력 8문항, 관계성 9문항으로 총 29문항으로 구성되었다. 이 중에서 내적 합치도를 저해하는 문항인 4문항을 제외하고 25문항을 최종적으로 이용하였고 25문항의 신뢰도는 .881이었다.

## 3) 자료의 분석

본 연구에서 수집된 자료를 분석하기 위해서는 SPSS 20과 AMOS 16을 사용하였다. 모형 검증을 위해서는 구조방정식모형(structural equation modeling)을 이용하여 모형 적합도를 산출하였고 매개효과를 검증하였다. 구조방정식 모형의 적합성을 판단하는 지수로는  $\chi^2$  검증과 CFI, TLI, RMSEA를 사용하였다. RMSEA값은 .08 이하, CFI와 TLI는 .90이상이면 적절한 적합도임을 나타낸다(Kline, 2005).

연구 모형에서 잠재 변인은 생활 만족도, 감사 성향, 적응적 정서조절 전략, 부적응적

〈표 1〉 측정 변인의 평균, 표준편차, 왜도와 첨도

(N = 454)

잠재변인	측정변인	평균	표준편차	왜도	첨도
생활 만족도	생활 만족도1	3.38	0.86	-0.41	-0.04
	생활 만족도2	3.30	0.88	-0.19	-0.16
	생활 만족도3	3.13	1.17	-0.10	-0.80
감사 성향	감사 성향1	4.21	0.79	-0.88	0.36
	감사 성향2	4.35	0.63	-0.95	0.84
	감사 성향3	4.40	0.66	-1.15	1.22
적응적 정서조절	적응적 정서조절1	3.11	0.85	0.03	-0.44
	적응적 정서조절2	3.47	0.72	-0.26	0.09
	적응적 정서조절3	3.59	0.73	-0.17	-0.27
부적응적 정서조절	부적응적 정서조절1	2.10	0.77	0.46	-0.12
	부적응적 정서조절2	2.49	0.95	0.36	-0.41
	부적응적 정서조절3	2.06	0.79	0.67	0.61
소통 능력	소통 능력1	3.62	0.56	-0.22	0.16
	소통 능력2	3.69	0.57	-0.22	0.19
	소통 능력3	3.78	0.54	-0.02	-0.27

정서조절 전략, 소통 능력이다. 잠재 변인들은 무작위 분배법 (random parceling) 을 이용하여 측정 변인을 생성하였고, 각 잠재 변인마다 세 개의 측정 변인으로 구성하였다. 〈표 1〉에 구조방정식에 투입된 측정 변인들의 기술 통계치를 제시하였다. 구조 방정식 모형을 분석하는데 있어 요구되는 정상 분포 조건(편포도 < 2, 첨도 < 4) 을 고려했을 때 (Hong, Malik, & Lee, 2003), 구조방정식에 투입된 측정변인 모두 정상 분포 조건을 충족시키고 있다.

#### 4. 연구 결과

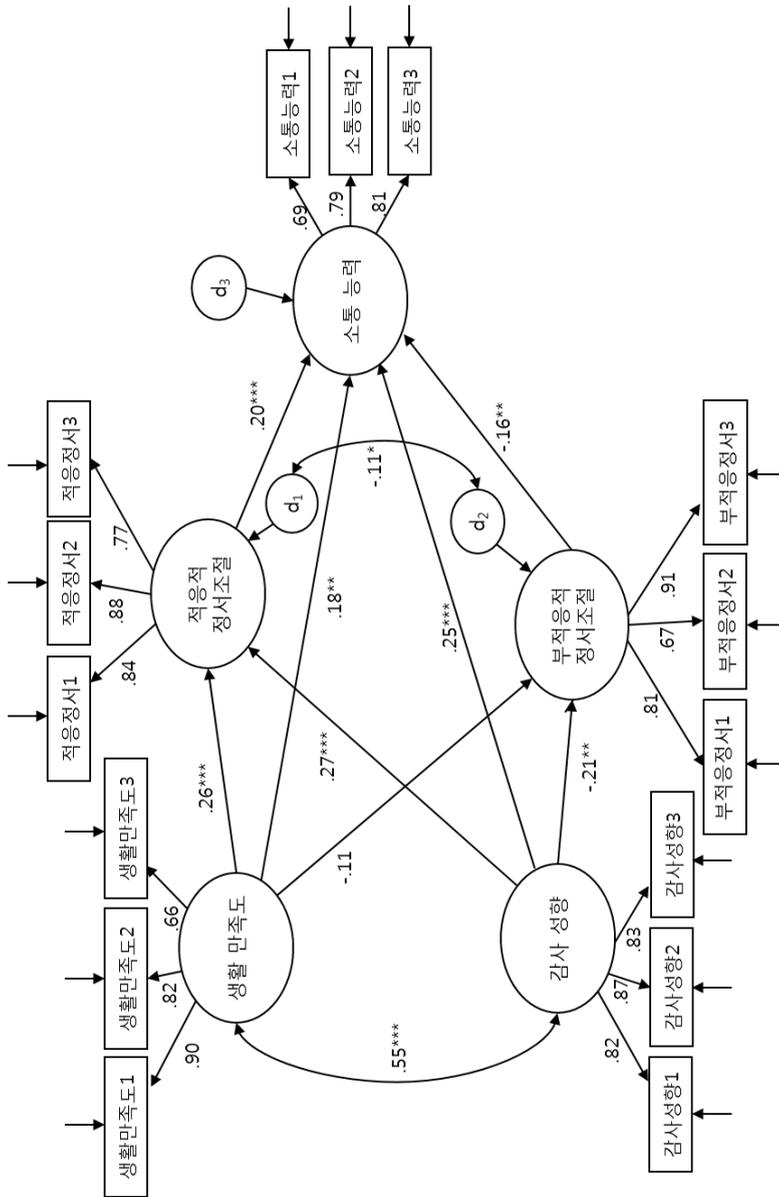
본 연구의 구조방정식 모형에 투입된 모든 측정 변인들 간의 상관관계는 〈표 2〉에 제시하였다. 그리고 실제 분석에 사용된 모형은 〈그림 2〉와 같다. 〈그림 2〉의 연구모형을 분석한 결과, 모형 적합도는 우수하였다:  $\chi^2 = 111.6$ ,  $df = 80$ , CFI = .990, TLI = .986, RMSEA = .030 (90% 신뢰구간: .015 ~ .042). 그리고 잠재변인을 설명하는 측정변인들의 요인 적재치는 모두 유의도 .001 수준에서 유의미하였다.

잠재변인 간 관계를 살펴보면(〈표 3〉 참조), 생활 만족도와 감사 성향은 각각 소통 능력에 유의미한 정적인 영향력을 보이는 것을 알 수 있다. 즉, 생활 만족도와 감사 성향이 높을

〈표 2〉 측정변인간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. 생활 만족도1	-														
2. 생활 만족도2	.74**	-													
3. 생활 만족도3	.59**	.56**	-												
4. 감사 성향1	.49**	.41**	.36**	-											
5. 감사 성향2	.39**	.30**	.29**	.71**	-										
6. 감사 성향3	.43**	.36**	.31**	.65**	.74**	-									
7. 적응조절1	.33**	.27**	.23**	.32**	.22**	.26**	-								
8. 적응조절2	.33**	.26**	.22**	.37**	.29**	.33**	.74**	-							
9. 적응조절3	.29**	.25**	.24**	.32**	.29**	.29**	.65**	.68**	-						
10. 부정응조절1	-.14**	-.11*	-.09	-.18**	-.18**	-.17**	-.12*	-.14**	-.13**	-					
11. 부정응조절2	-.15**	-.09	-.07	-.15**	-.18**	-.14**	-.14**	-.13**	-.13**	.55**	-				
12. 부정응조절3	-.21**	-.16**	-.16**	-.21**	-.19**	-.23**	-.18**	-.19**	-.18**	.73**	.61**	-			
13. 소통 능력1	.26**	.29**	.20**	.30**	.22**	.27**	.27**	.31**	.29**	-.11*	-.13**	-.17**	-		
14. 소통 능력2	.25**	.28**	.22**	.33**	.27**	.28**	.17**	.22**	.22**	-.17**	-.18**	-.22**	.58**	-	
15. 소통 능력3	.33**	.33**	.24**	.38**	.33**	.34**	.30**	.33**	.28**	-.22**	-.23**	-.25**	.53**	.65**	-

\*p < .05, \*\*p < .01



\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

〈그림 2〉 최종 경로 모형

〈표 3〉 모형의 모수 추정치

경로	비표준화 계수	표준화 계수	p
생활 만족도 → 적응적 정서조절	0.243	.260	< .001
감사 성향 → 적응적 정서조절	0.299	.272	< .001
생활 만족도 → 부적응적 정서조절	-0.089	-.109	.104
감사 성향 → 부적응적 정서조절	-0.199	-.208	.002
생활 만족도 → 소통 능력	0.089	.175	.006
감사 성향 → 소통 능력	0.147	.245	.039
적응적 정서조절 → 소통 능력	0.107	.196	< .001
부적응적 정서조절 → 소통 능력	-0.101	-.162	.002
생활 만족도 ↔ 감사 성향	0.273	.551	< .001
적응적 정서조절 ↔ 부적응적 정서조절	-0.042	-.113	.049

수록 소통 능력은 높아진다. 단, 감사 성향의 영향력 ( $\beta = .25$ ) 이 생활 만족도 ( $\beta = .18$ ) 에 비해 상대적으로 조금 더 강한 편이었다. 생활 만족도는 적응적 정서조절에도 정적인 영향을 나타냈으나, 부적응적 정서조절에는 유의미한 영향력을 행사하지 않는 것으로 나타났다. 감사 성향은 적응적 정서조절과 부적응적 정서조절을 유의미하게 예측하였다. 즉, 감사 성향이 높을수록 적응적 정서조절은 강해지고, 부적응적 정서조절은 약해졌다. 마지막으로, 적응적 정서조절은 소통 능력에 정적인 영향을, 부적응적 정서조절은 부적인 영향을 보였다. 이러한 결과는 생활 만족도와 감사 성향이 소통 능력에 직접적으로 영향을 미침과 동시에, 인지적 정서조절 패턴을 통해 간접적인 영향도 발생시키고 있음을 암시한다.

다음으로, 연구 모형에 설정된 인지적 정서조절의 매개 효과를 검증하기 위해 붓스트랩 분석을 실시하였다. 편의 수정된 (bias - corrected) 백분위 신뢰구간을 구하였으며 이를 위한 붓스트랩 표집의 개수는 1,000개로 설정하였다 (MacKinnon, Lockwood, & Williams, 2004). 각 매개 경로의 검증 결과는 〈표 4〉에 제시하였다. 생활 만족도가 적응적 정서조절을 거쳐 소통 능력에 미치는 간접적인 영향력 ( $\beta = .054$ ) 은, 95% 붓스트랩 신뢰구간이

〈표 4〉 정서조절 패턴의 매개효과 검증  
(Bootstrap with bias-corrected percentile method)

경로	표준화된 추정치	95% 신뢰구간	p
생활 만족도 → 적응적 정서조절 → 소통 능력	.054	.022 ~ .099	.001
생활 만족도 → 부적응적 정서조절 → 소통 능력	.015	-.006 ~ .049	.155
감사 성향 → 적응적 정서조절 → 소통 능력	.054	.023 ~ .103	.001
감사 성향 → 부적응적 정서조절 → 소통 능력	.031	.010 ~ .066	.002

주: 부트스트랩 샘플은 1,000번 추출되었음.

0을 포함하지 않은 것에서 알 수 있듯이, 유의도 .05수준에서 유의미하였다. 반면 생활 만족도와 소통 능력의 관계에 있어 부적응적 정서조절의 매개효과는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 적응적 정서조절은 감사 성향의 효과도 유의미하게 매개하는 것으로 나타났다. 그리고 감사 성향은 부적응적 정서조절을 거쳐 소통 능력에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 전반적으로 적응적 정서조절이 부적응적 정서조절에 비해 상대적으로 더 큰 간접(매개) 효과를 갖는 것으로 보인다.

## 5. 결론 및 논의

본 연구에서는 긍정성이 강할수록 소통 능력이 좋을 것이라는 가설을 검증하고, 이 두 변인의 관계에 정서를 조절하는 인지 패턴이 갖는 매개 효과를 규명하고자 하였다. 긍정 심리학의 영향으로 삶의 질이나 행복감 같은 긍정성, 보다 구체적으로는 긍정적 정서의 중요성이 대두되고 있다(Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000; 김정호, 2007; 김유리·이희경, 2012). 이러한 긍정성은 소통 능력의 향상과 밀접한 관련이 있다는 주장이 제기되었는데(김주환 외, 2009), 본 연구에서는 구체적인 긍정성 변인을 선정하고 이러한 긍정성의 요소들이 소통 능력에 미치는 과정을 모형화하고자 하였다. 본 연구에서 매개 변인으로 살펴보았던 인지적 정서조절은 주어진 상황을 어떻게 해석하고 받아들일 것인가에 관한 것으로, 주로 독립적으로 연구되거나 주관적 안녕감 혹은 관계 만족도와의 관련성을 살피는 연구에 활용되어 왔다(Garnefski et al., 2001; Garnefski, & Kraaij, 2006; 이자영·최용용, 2012; 이설아·박기환, 2013). 본 연구에서는 이렇게 긍정성이 원활한 소통에 기반이 되는 요소임을 확인하는 것에 덧붙여, 개인이 주변 환경과 자신이 처한 상황을 얼마나 긍정적 또는 부정적으로 인지하는가에 따라라도 소통 능력이 달라질 수 있을 것으로 예상하고, 인지적 정서조절 패턴의 매개 효과 또한 검증하였다.

본 연구에서는 예상대로 생활 만족도와 감사 성향이라는 긍정성이 소통 능력에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 자신의 삶에 만족하고 매사에 감사할 줄 아는 사람일수록 커뮤니케이션을 잘한다고 말할 수 있다. 또한, 긍정적 정서가 소통 능력을 향상시키는 데에 필요한 요인이라는 사실에 더하여 그 과정을 인지적 정서조절이 부분적으로 매개하는 것을 확인하였다. 생활 만족도는 적응적 정서조절을 매개로 소통 능력에 정적으로 영향을 미치는 반면, 부적응적 정서조절 패턴과는 유의미한 관련성을 보이지 않았다. 그리고 감사 성향이 높을수록 적응적인 방향으로 정서를 조절하는 인지적 패턴을 보

이고, 이러한 패턴을 잘 활용하는 것이 소통 능력에 긍정적인 기여를 하는 것으로 확인되었다. 반면, 감사 성향이 높을수록 부적응적 정서조절 패턴은 덜 활용하였으며, 이 또한 소통 능력 향상에 기여하는 것으로 나타났다. 이는 적응적 정서조절의 역할이 긍정성과 소통 능력 간의 관계에 보다 중요함을 암시한다. 부정적 사건, 특히 대인 관계에서 부정적인 상황이 발생하더라도 덜 부정적이거나 긍정적인 관점에서 생각하려 노력하는 인지적인 경향은 생활 만족도나 감사 성향이 높은 사람들에게서 보다 강하게 나타났고 이는 더 높은 소통 능력으로 이어졌다. 반면 다른 사람을 탓하는 것과 같은 부적응적인 정서조절 경향은 감사 성향이 낮은 사람들에게서 높게 나타나는 경향이 있었고 이는 낮은 소통 능력과 관계가 있었다.

이러한 연구 결과는 다음과 같은 시사점을 갖는다. 첫째, 본 연구는 그 동안 주로 심리학적 관점에서 연구되었던 긍정성을 커뮤니케이션 영역에 적용하여 소통 능력 향상에 영향을 미칠 수 있음을 증명하였다. 개인의 긍정성을 나타내는 요소로는 이미 널리 연구되어 온 생활 만족도와 감사 성향을 설정하였다. 생활 만족도는 주관적 안녕감이나 행복감과 대체되어 쓰일 수 있는 변인으로 자기 자신에 대한 만족감을 포함하는 개념이며, 감사 성향은 타인을 비롯한 주변 환경에 대해 화답을 표현하는 정서로서 커뮤니케이션적 요소를 지닌 정서이다. 따라서 이 두 정서는 자아와 타인에 대한 개념을 모두 포함한다는 측면에서 자기 자신과 타인(혹은 주변 환경)과의 관계성이 중심인 소통 능력과 깊은 연관성을 갖는다. 특히 주로 결과 변인이라 여겨지던 생활 만족도가 개인의 전반적인 성향으로 작용할 수 있음을 기존의 다양한 실험 연구들을 통해 논증하였고, 이에 대한 이론적 모형이 관찰 데이터를 설명할 수 있음을 보여주었다. 주로 일시적으로 유발된 긍정적 정서에 대한 효과를 살펴보는 실험 연구(예, Cunningham, 1988, Fredricson, 2000; Isen & Reeve, 2005)에 더하여 본 연구는 설문 방법을 통해 개인의 전반적인 긍정성의 수준이 소통 능력의 수준을 결정하는데 중요한 역할을 한다는 것을 입증하였다. 그리고 감사 성향이 지닌 효과들에 대한 연구가 활발히 진행되고 있는 가운데, 감사할 줄 아는 성향, 즉 감사하기 습관이 더 좋은 커뮤니케이션 능력을 갖추는 데에 긍정적 영향을 미친다는 본 연구의 결과는 감사 성향이 갖는 또 하나의 새로운 효과를 밝힌 것이라고 볼 수 있다. 감사 성향이 소통 능력의 향상과 정적인 관련성을 갖는 이유는 고마움을 느끼고 그것을 표현하는 전략을 생성하는 과정에서 자연스럽게 소통 능력이 향상되기 때문인 것으로 추론할 수 있다.

둘째, 본 연구는 기존의 연구에서 주로 독립적으로 연구되거나 삶의 만족감과 연관되어 연구되었던 인지적 정서조절을 매개변인으로 삼아 소통 능력과의 관계를 살펴봄으로

써, 인지적 정서조절 변인의 효과에 관한 논의를 확장하였다. 인지적 정서조절을 적응적 정서조절과 부적응적 정서조절로 나누어 살펴본 결과, 인지적 정서조절은 긍정적 정서를 강화시키거나 반감시키는 효과를 발휘하며 소통 능력에 대해 매개변인으로 작용하는 것을 확인하였다. 생활 만족도와 감사 성향이 적응적 정서조절을 매개로 하여 소통 능력 향상에 정적으로 영향을 미친다는 연구 결과는 독립변인인 긍정적 정서와 적응적 정서조절의 하위 항목으로 살펴보았던 긍정적 초점 변경 및 긍정적 재평가 조절 패턴이 ‘긍정적’이라는 측면에서 상응하기 때문인 것으로 보인다. 반면, 생활 만족도는 부적응적 정서조절 패턴과 유의미한 관계를 보이지 않았는데, 생활 만족도라는 전반적인 긍정성은 타인 비난이라는 구체적인 인지적 활동을 약화시키는 직접 효과는 없는 것으로 보인다. 한편, 감사 성향은 부적응적 정서조절 패턴과 부적인 관련성을 보였는데, 감사하기나 타인 비난이 타인을 대상으로 한다는 공통적인 맥락을 갖기 때문인 것으로 판단된다. 감사 성향은 타인에 대한 높은 공감능력과 이타심을 바탕으로 관계 형성 및 유지에 기여하는 정서인 반면, 부적응적 정서조절 패턴은 처한 상황의 원인을 타인에게서 찾는 것으로 이기적이면서도 타인과의 관계 유지에 해가 되는 조절 패턴이다. 따라서 감사함을 잘 느끼고 표현할 줄 아는 사람일수록 어떠한 상황에서 타인을 비난하는 것으로 자신의 감정을 조절하려는 시도는 하지 않을 것이고, 이러한 조절 패턴을 사용하지 않는 것이 소통 능력 향상에 도움이 될 것이다.

셋째, 본 연구는 긍정성과 정서조절 변인을 독립 변인으로, 소통 능력을 종속 변인으로 설정하였는데, 따라서 본 연구의 결과는 긍정적 정서의 수준과 인지적으로 어떠한 방향으로 정서를 조절하는가에 따라 소통 능력이 달라질 수 있음을 시사한다. 이 연구는 선행 연구를 따라, 소통 능력이 계발될 수 있음을 가정하였고, 소통 능력 향상에 영향을 미칠 수 있는 선행 변인 및 조건으로 긍정성과 인지적 정서조절을 선택하여 살펴보았다. 소통 능력은 주로 독립 변인으로 활용되는 변인이나, 본 연구에서는 소통 능력을 높일 수 있는 변인을 살펴보는 것을 목적으로 하여 종속 변인으로 측정하였다. 물론, 긍정성과 소통 능력의 관계에 대해서는, 소통 능력이 생활 만족도와 같은 긍정성에 영향을 미친다고 볼 수도 있다. 그리고 이러한 관점이 보다 일반적인 편이다. 그러나 본 연구에서는 오히려 긍정성이 소통 능력을 결정한다는 점을 강조하고자 하였다. 이는 생활 만족도나 감사 성향과 같이 개인의 긍정적 정서의 수준을 높이면 소통 능력이 높아질 수 있음을 시사한다. 이러한 인과 관계에 대해서 의미있는 이론적 논의와 후속 연구가 이어지기를 기대한다.

본 연구의 한계점과 결과를 해석하는 데에 있어 유의해야 할 제한점은 다음과 같다. 우선, 인지적 정서조절을 매개 변인으로 살펴보는 과정에서 본 연구에서는 가네프스키

(Garnefski et al., 2001)가 제시했던 아홉 가지 인지적 정서조절 패턴 중에서 일부만을 살펴보았다. 긍정적 정서인 생활 만족도와 감사 성향과의 논리적인 연관성을 바탕으로 아홉 가지의 인지적 정서조절 중에서 유의미할 것으로 예측되는 변인을 측정하였는데, 본 연구의 논의에서 제외시킨 다른 인지적 정서조절 패턴들은 본 연구에서 고려되지 않았다. 따라서 긍정성과 인지적 조절 패턴, 소통능력 간의 종합적인 관계에 대한 함의를 제공하는 데에는 한계가 있다. 본 연구에서 살펴본 정서조절 패턴 이외에도 인지적 정서조절 패턴은 처한 상황에 대하여 긍정적으로 해석하고 받아들일 의지가 있는가에 따라 다양한 양식이 존재하고, 그 양식의 사용 정도에 따라 소통 능력이 달라질 수 있는 가능성이 있다. 따라서 여타의 인지적 정서조절 패턴과 소통 능력 사이의 상호작용을 보다 종합적이고 심층적으로 연구하는 후속 연구가 진행될 수 있을 것이다. 덧붙여 본 연구의 방법론적 특성 상 인과 관계를 온전히 밝히지는 못하였다. 실제 긍정성이나 적응적 정서조절 향상의 정도가 소통 능력 향상을 가져오는지에 대한 통제된 연구가 진행된다면 보다 명확한 인과관계를 밝힐 수 있을 것이다. 나아가 소통 능력 향상을 위해서는 구체적인 어떠한 종류의 긍정성 및 적응적 정서조절 향상을 위한 훈련이 필요한지 등의 실용적인 연구가 진행될 수 있기를 기대한다.

## ■ 참고문헌

- 권선중·김교현·이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 『한국심리학회지 : 건강』, 11권 1호, 177~190.
- 김소희 (2004). 『스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계』, 카톨릭대학교 석사학위 논문.
- 김수경·박종석·최소연·조희승·김주환 (2013). 스마트 미디어 효능감과 소통지능이 생활 만족도에 미치는 영향. 『한국HCI학술대회』, 681~685.
- 김유리·이희경 (2012). 감사 성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략을 매개로. 『서울여자대학교 학생생활연구소』, 25권, 19~35.
- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 『한국심리학회지: 건강』, 12권 2호, 325~345.
- 김주환·신우열·함정현 (2009). 행복은 우리를 통하게 한다: 긍정심리학 관점에서 커뮤니케이션 이론 다시 보기. 『커뮤니케이션 이론』, 5권 1호, 86~122.
- 김주환·신인영·김민규 (2011). 소통지능 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. 『한국HCI학회 학술대회』, 1102~1109.

- 소은희 · 신희천 (2011). 감사가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 대인관계 기본 심리적 욕구 만족의 매개 효과. 『상담학연구』, 12권 1호, 159~175.
- 육근영 · 방희정 · 옥정 (2006). 자아 일관성과 주관적 안녕감: 자아 통제감의 매개효과를 중심으로. 『한국심리학회지: 발달』, 19권 3호, 47~65.
- 이병관 (2013). 내외통제성과 우연에 대한 지각이 대학생 삶의 만족도에 미치는 효과 연구. 『인간이해』, 34권 1호, 37~54.
- 이설아 · 박기환 (2013). 유기도식과 이성관계 만족도의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개 효과. 『인지행동치료』, 13권 1호, 1~17.
- 이자영 · 최용용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절을 매개로 하여. 『상담학연구』, 13권 3호, 1481~1499.
- 이지은 (2012). 『감사일지 작성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울, 주관적 웰빙, 낙관성 및 인지적 정서조절 전략에 미치는 효과』, 덕성여자대학교 석사학위 논문.
- 함경애 · 변복희 · 천성문 (2011). 청소년의 감사 성향과 심리적 안녕감과 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과. 『상담학연구』, 12권 6호, 2163~2176.
- 허경호 (2003). 포괄적 대인 의사소통 능력 척도 개발 및 타당성 검증. 『한국언론학보』, 47권 6호, 380~408.

- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1~32.
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.). *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 286~310). New York: Guilford.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102~111.
- Carnevale, P. J. D., & Isen, A. M. (1986). The influence of positive affect and visual access on the discovery of integrative solutions in bilateral negotiation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 37, 1~13.
- Cooley, R., & Roach, D. (1984). A conceptual framework. In R. Bostrom (Ed.), *Competence in communication: A multidisciplinary approach* (pp. 11~32). Beverly Hills, CA: Sage.
- Cunningham, M. R. (1988). Does happiness mean friendliness? Induced mood and heterosexual self-disclosure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 283~297.
- 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, 403~425.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds.). *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 187~194). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71~75.
- Duran, R. L. (1983). Communicative adaptability: A measure of social communicative competence. *Communication Quarterly*, 31, 320~326.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an

- experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377~389.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 459~471), New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3, Article 1.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Scientist*, 56, 218~226.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough(Eds.). *The psychology of gratitude* (pp. 145~166). New York: Oxford University Press.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311~1327.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659~1669.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169~197.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281~291.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970~986.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151~164.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348~362.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using non-western sample. *Educational and Psychology Measurement*, 63, 636~654.
- Hymes, D. (1972). On communicative competence. In J. B. Pride & J. Holmes(Eds.). *Sociolinguistics* (pp. 269~293). Harmondsworth, UK: Penguin
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive process, and social behavior. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 203~253). San Diego, CA: Academic Press.
- Isen, A. M. (1990). The influence of positive and negative affect on cognition organization: Implications for development. In N. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso(Eds.). *Psychological and biological processes in the development of emotion* (pp. 75~94). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Isen, A. M. (2000). Some perspectives on positive affect and self-regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 184~187.

- Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology, 11*, 75~85.
- Isen, A. M., & Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 1206~1217.
- Isen, A. M., & Reeve, J. (2005). The influence of positive affect on intrinsic and extrinsic motivation: Facilitating enjoyment of play, responsible work behavior, and self-control. *Motivation & Emotion, 29*(4), 297~325.
- Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., & Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 1413~1426.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 367~384.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*, 803~855.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research, 39*, 99~128.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences, 39*, 1249~1260.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112~127.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism: The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science, 17*, 281~285.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin, 131*, 925~971.
- Schimmack, O., & Reisenzein, R. (1997). Cognitive processes involved in similarity judgments of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 645~661.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5~14.
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1984). *Interpersonal communication competence*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Spitzberg, B. H., & Hecht, M. L. (1984). A component model of relational competence. *Human Communication Research, 10*, 575~599.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*, 269~307.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research, 20*, 333~354.
- Walker, L. J., & Pitts, R. C. (1988). Naturalistic conceptions of moral maturity. *Developmental Psychology, 34*, 403~419.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of new relationships. *Journal of*

*Positive Psychology*, 1, 93~106.

Wiemann, J. M. (1977). Explication and test of a model of communicative competence.

*Human Communication Research*, 3, 195~213.

Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1076~1093.

최초 투고일 2014년 6월 9일

게재 확정일 2014년 7월 18일

논문 수정일 2014년 7월 28일