

부정적 정서와 우울의 관계에서 인스턴트 메시징(Instant Messaging)을 통한 감정 표출과 긍정적 정서의 매개효과

이하나¹ · 안순태²

이화여자대학교 커뮤니케이션미디어학부 박사과정수료¹, 이화여자대학교 커뮤니케이션미디어학부 교수²

Mediating Effects of Emotional Venting via Instant Messaging (IM) and Positive Emotion in the Relationship between Negative Emotion and Depression

Lee, Hannah¹ · An, Soontae²

¹Ph.D. Candidate, Department of Communication and Media, Ewha Womans University, Seoul

²Professor, Department of Communication and Media, Ewha Womans University, Seoul, Korea

Purpose: The purpose of this study is to examine the mediating effects of emotional venting via instant messaging (IM) and positive emotion in the relationship between negative emotion and depression. **Methods:** Online survey was conducted in Korea between 2 April and 7 April 2019. To obtain samples with representativeness, data were gathered by the professional research firm. A total of 250 Koreans were participated in this study. The collected data were analyzed using descriptive statistics, Pearson's correlation coefficients, and SPSS PROCESS macro to test the mediating effects. **Results:** This study analyzed the direct/indirect effects of negative emotion on emotional venting via IM, in the relationship between positive emotion and depression. Negative emotion had indirect effects on depression through emotional venting via IM and positive emotion. Both emotional venting via IM and positive emotion had dual mediating effects in the influence of negative emotion on depression. **Conclusion:** These results suggest that it is important to manage negative emotion to prevent depression. Also, this study confirmed that emotional venting via IM is a powerful factor influencing emotional recovery.

Key Words: Emotions; Emotional stress; Depression; Expressed emotion; Text messaging

서 론

1. 연구의 필요성

짜증, 분노, 불안 또는 울적한 감정은 일상 속 쉽게 느낄 수 있

는 부정적 감정 경험이다. 문제는 부정적 감정의 지속성이다. 부정적 감정이 안정적 상태로 해소되지 않고 누적되거나 반복/지속되면 임상적 우울증으로 악화될 가능성이 높다[1-3]. 건강하고 긍정적인 정서 상태를 유지하기 위해서는 일상의 불쾌한 감정에 대처하는 적절한 조절 전략(emotion regulation

주요어: 정서, 정서적 스트레스, 우울, 표현된 정서, 문자 메시지

Corresponding author: An, Soontae

Department of Communication and Media, Ewha Womans University, 52 Ewhayeodae-gil, Seodaemun-gu, Seoul 03760, Korea.
Tel: +82-2-3277-3449, Fax: +82-2-3277-2783, E-mail: soontae@ewha.ac.kr

- 이 논문은 2018년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2018S1A5A2A01028437).

- This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea (NRF-2018S1A5A2A01028437).

Received: Aug 5, 2019 / Revised: Nov 14, 2019 / Accepted: Nov 17, 2019

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

strategy)이 필요하다.

한국인의 높은 우울증 유병률은 정서 조절 전략과 밀접한 관련성이 있을 것으로 예측된다. 국내 정신질환실태 역학조사 결과에 따르면, 만 18세 이상 성인 25%는 평생 한 번 이상 정신질환을 경험하는 것으로 나타났다[4]. 선행연구들[5-7]은 한국 사람들이 본인이 경험하는 부정적 감정을 무시하거나 참고 속으로 억누르는 조절 전략을 많이 사용한다고 지적한다. 우울증 환자와 일반인의 정서 조절 방식을 조사한 Ehrling 등[8]의 연구 결과, 우울증 환자들은 불쾌하고 울적한 기분을 타인에게 표현하지 않고 스스로 억제하는 전략을 주로 사용하는 것으로 나타났다.

정신건강과 정서 조절의 연관성이 대두되면서, 개인이 느끼는 정서를 자각 및 이해하고 적절히 다루는 조절 행동에 대한 학문적 관심이 활발하다. 스트레스 또는 정서적 고통(emotional distress)을 느끼는 상황에서, 어떠한 조절 전략을 취하는 것이 불쾌한 정서를 효과적으로 감소시키고 정신병리로의 악화를 예방하는지에 대한 연구가 상당히 발전되어 왔다[3, 9-11]. 학자들마다 대처 반응(coping response) 혹은 정서 조절(emotion regulation)의 유형과 요인을 구분하는 방식에 약간씩 차이는 있지만, 공통적으로 부정적 정서를 1)회피/무시할 것인지, 2)능동적/긍정적으로 상황을 재평가할 것인지, 3)억압하거나 4)비난/공격적으로 대응할 것인지, 5)문제 해결에 집중하고 도움을 요청할 것인지로 구분한다[12]. 대부분의 연구들은 불쾌한 정서를 유쾌한 정서로 의식적으로 전환하는 재평가 전략이 정신건강에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다[3, 9-11]. 반면, 감정을 드러내거나 표출하는 행동적 조절 전략의 효과를 검증한 연구는 상대적으로 부족하다.

본 연구는 한국인의 우울증이 감정을 겉으로 드러내지 않으려는 성향과 관련성이 높다는 연구결과[5]에 주목하여, 본인이 느낀 감정을 표출하는 행동이 개인의 정서 상태에 어떠한 영향력을 미치는지 알아보고자 한다. 특히, 본 연구는 본인의 감정을 표현하는 것에 익숙하지 않은 한국인의 상황을 고려하여, 인스턴트메시징(Instant Messaging, IM)에 매개된 상황에서의 감정 표출 효과를 확인하고자 한다. 한국인의 스마트폰 보유율은 89.4%이며[12], 모바일 이용자가 가장 많이 사용하는 기능이 카카오톡과 같은 메시징서비스인 것(이용률 94.7%)으로 조사되었다[13]. IM은 언제 어디서나 실시간 대화를 가능하게 하며, 면대면 만남 못지않게 사회적 관계의 유지에 도움이 되는 도구로 평가받고 있다[14]. 또한, IM 이용 이유에 대한 조사 결과에서 ‘자기 감정표현 및 스트레스 해소를 위해서’라는 답변이 확인되었다[13]. 그러나 IM을 통한 감정 표출의 전/후

인과관계를 실증적으로 검증한 연구는 거의 없다.

이에 본 연구는 IM에 매개된 커뮤니케이션에 익숙한 사회적 환경을 고려, 감정 조절의 측면에서 IM의 역할과 기능을 확인하는 데에 목적을 둔다. IM 등의 모바일 미디어가 감정적 기기(affective technology)로 묘사된다는 점은, 해당 기기가 커뮤니케이터의 대리인으로서 사회적 소통에 관여함을 나타낸다[15]. 즉, 본 연구는 IM을 부정적 정서를 조절할 수 있는 하나의 통로로 보고, IM을 통한 감정 표출의 매개효과를 검증하고자 한다. 한편, 노출의 열 모델(the fever model of disclosure)은 부정적 정서 경험에 대해 이야기하는 것만으로도 후련함을 경험할 수 있다고 설명한다[16]. Bushman 등[17]은 카타르시스(catharsis) 이론을 토대로 불쾌한 감정의 표현은 심리 상태를 긍정적으로 향상시킴을 확인했다. 해당 이론들을 바탕으로, 본 연구는 부정적 정서를 IM을 통해 표출하게 되면 긍정적 정서를 경험할 것으로 보았다. 즉, 본 연구는 부정적 정서의 축적은 우울증의 악화로 이어질 가능성을 높이지만, IM을 통한 부정적 감정의 표출과 이를 통해 얻게 된 긍정적 정서의 해소는 우울증을 예방할 수 있을 것이라고 가정, 긍정적 정서의 매개 효과도 함께 검증하고자 한다.

본 연구는 부정적 정서 상태가 IM을 통한 감정의 표출을 이끌고, 이러한 행동이 불쾌한 정서의 축적을 방지하여 긍정적 정서를 증가시키며, 궁극적으로 우울을 예방하는 데 도움이 될 수 있는지 순차적으로 확인해보고자 한다. 본 연구에서 주목한 “감정 표출(emotional venting)”은 감정 그대로를 솔직하게 이야기하는 것으로, 기존 연구들[3, 9-11]에서 다뤄졌던 소리 지르기, 울기와 같은 격양된 감정의 발산(venting)과 구분된다. 지금까지의 연구들은 대체로 감정 발산을 정서 조절 능력이 부족해서 나타나는 부적응적 행동이라고 평가했지만[3, 9-11], 본 연구는 적정 수준의 감정 표출은 고양된 부정적 정서 수준을 감소시키고 긍정적 정서를 증가시키기 위해 필수적인 행동이라고 가정했다. 이는 본인의 감정을 드러내어(disclose) 공감과 지지를 얻고자 하는 의도적 전략과도[18] 차이가 있다.

2. 연구목적

본 연구는 부정적 정서와 임상적 우울의 관계에서 IM을 이용해 감정을 표출하는 행동과 긍정적 정서의 매개효과를 분석하는 것을 목적으로 한다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 일반적 특성, 부정적 정서 상태, IM을 통한 감정의 표출, 긍정적 정서 상태, 임상적 우울 수준 간의 상관관계를 확인한다.

- 부정적 정서의 경험 빈도와 임상적 우울 간의 관계에서 IM을 통한 감정 표출의 매개효과, 긍정적 정서의 매개효과, IM을 통한 감정 표출과 긍정적 정서의 이중매개효과를 확인하고, 세 가지 경로의 매개효과 차이를 검증한다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 국내 일반 성인남녀를 대상으로 IM을 이용한 부정적 감정의 표출이 개인의 정서 상태와 임상적 우울의 관계에 미치는 효과를 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상은 한국에 거주하고, 한국 국적을 갖고 있는 일반 성인남녀이다. 연구대상 모집과 조사의 효율성을 위해 리서치회사(마크로밀엠브레인)의 패널을 이용하였다. 이 회사는 통계청의 인구 총 조사 기준에 의한 전국 패널 약 130만 명을 보유하고 있기 때문에, 한국의 일반 성인남녀라는 표본의 대표성을 확보할 수 있다.

대상자 수는 G*Power 3.1.9.4 프로그램을 이용하여 산출하였다. 선형 다중회귀분석의 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95를 유지하고, 투입될 변수 8개(일반적 문항: 5개, 독립변수: 3개)를 고려하여 표본수를 산정한 결과 119명이었다. 최소 표본수와 패널 응답률, 중간 탈락률 등을 고려하여 전체 패널 중에서 750명을 임의 표본 추출(random sampling)하였다. 총 280부가 회수되었으나, 불성실한 응답 및 중도 탈락을 제외한 결과 최종 250부(탈락률 10.7%)가 분석에 사용되었다.

설문조사는 2019년 4월 2일부터 7일까지 온라인을 통해 진행되었다. 패널들이 리서치회사에 등록된 이메일을 통해 설문 링크가 보내졌으며, 조사의 목적과 응답에 걸리는 시간 및 보상에 대한 설명도 함께 제시하였다. 본 설문의 참여를 위해서는 응답자가 자발적으로 “조사 참여하기” 버튼을 클릭해야만 진행될 수 있도록 하였다.

3. 연구도구

1) IM을 통한 부정적 감정의 표출

대상자가 일상에서 부정적 감정을 경험했을 때 IM을 이용해 본인의 감정을 적극적으로 표출하는 성향을 갖고 있는지 조

사하였다. 대상자들에게 불쾌하고 짜증스러운 상황, 속상하고 울적한 상황에 대한 경험을 떠올리며 문항에 답변할 것을 지시하였다. ‘불쾌하고 짜증스러운 감정을 카카오톡/라인을 통해 자주 표출하는 편이다’, ‘속상하고 울적한 감정을 카카오톡/라인을 통해 자주 표출하는 편이다’, ‘불쾌하고 짜증스러운 감정을 카카오톡/라인을 통해 표출하는 것은 도움이 된다’, ‘속상하고 울적한 감정을 카카오톡/라인을 통해 표출하는 것은 도움이 된다’ 등 4가지 문항을 Likert 5점 척도로 측정하였다 (Cronbach's $\alpha = .82$).

2) 정서 상태

대상자의 정서 상태를 측정하기 위해 Diener 등[19]이 개발한 Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)을 사용하였다. 해당 도구는 정서를 부정적 상태와 긍정적 상태로 구분하여 개인의 정서적 안녕감 상태를 측정한다[19].

(1) 부정적 정서 상태

SPANE에서 부정적 정서 상태는 나쁜(bad), 슬픈(sad), 불쾌한(unpleasant), 화난(angry) 등 6가지 항목으로 구성된다[19]. 이 척도는 지난 4주 동안 주어진 6가지 항목에 대한 경험을 ‘전혀 느끼지 않았다’ 1점부터 ‘항상 느꼈다’ 5점까지의 Likert 척도를 이용해 측정한다. Diener 등[19]의 연구에서 Cronbach's α 값은 .81로 나타났고, 본 연구에서 Cronbach's α 값이 .85로 확인되었다.

(2) 긍정적 정서 상태

SPANE에서 긍정적 정서 상태는 좋은(good), 행복한(happy), 유쾌한(pleasant), 기쁜(joyful) 등 6가지 항목으로 구성된다[19]. 최근 4주 동안 주어진 6가지 항목에 대한 경험을 Likert 5점 척도로 측정한다. Diener 등[19]의 연구에서 Cronbach's α 값은 .87로 나타났고, 본 연구에서는 Cronbach's α 값이 .91로 확인되었다.

3) 우울

대상자의 우울 수준을 측정하기 위해 Kroenke 등[20]이 개발한 Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)의 한국어 버전[21]을 사용하였다. 해당 도구는 총 9가지 문항으로 구성되며, ‘매사에 흥미나 즐거움이 거의 없다’, ‘기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다고 느낀다’와 같은 문제를 지난 2주간 얼마나 자주 겪었는지 발생빈도를 자기보고식으로 측정한다. 각 문항은 ‘전혀 없다’ 0점부터 ‘거의 매일’ 3점까지의 Likert 4

점 척도로 평가된다. 우울 수준은 9문항의 총점으로 계산되며, 합산 점수를 기준으로 심각성 수준을 5가지 상태로 구분한다. Park 등[21]의 연구에서 Cronbach's α 값은 .89였으며, 본 연구에서 Cronbach's α 값이 .88이었다.

4) 일반적 특성

성별, 연령, 교육 수준, 경제적 수준, 종교적 신념, 정신질환 치료/상담 경험, IM 의존도(사용 정도)를 조사했다. IM 의존도는 대상자가 IM을 평소에 얼마나 자주 사용하는지 알아보기 위함이며, 이를 측정하기 위해 Ellison 등[22]이 Facebook Intensity 측정을 위해 개발한 척도를 활용했다. 구체적으로, '카카오톡, 라인 등의 인스턴트 메신저의 사용은 내가 매일 하는 일과 중 하나이다', '카카오톡, 라인 등의 인스턴트 메신저의 사용은 나의 평범한 일상이 되었다' 등 총 4가지 문항을 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점까지의 Likert 척도를 사용하여 평가했다. Ellison 등[22]의 연구에서 Cronbach's α 값은 .83, 본 연구에서 Cronbach's α 값이 .84로 확인되었다.

4. 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS/WIN 20.0 프로그램을 이용하여 분석되었다. 연구대상자의 인구통계학적 특성, 우울 수준 등 주요 연구변수에 대해서는 빈도분석과 기술통계를 통해 수치를 확인했다. 대상자의 일반적 특성에 따른 우울 수준의 차이는 변수 특성에 맞게 독립표본 t-test와 ANOVA, Linear Regression을 이용했고, 사후 분석은 Scheffé test로 분석했다. 각 측정도구의 신뢰도 검사 Cronbach's α 를 통해, 주요 변인들의 상관관계는 Pearson 상관계수를 산출하여 확인했다. 이중매개효과는 다중회귀분석의 가정을 이용하는 PROCESS Macro 프로그램을 통해 분석했다[23]. 매개분석을 위해 SPSS/WIN 20.0에 PROCESS v3.3을 설치했으며, 이중매개모형의 분석을 위해 Hayes [23]가 제안한 Model 6을 통해 이용했다. 연구모형의 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용, 10,000회의 표본을 재추출하였고 투입된 변인들은 평균 중심화 하였다. 유의성 검증은 95% 신뢰구간(Confidence Interval, CI)을 이용했으며, CI사이에 '0'이 포함되지 않은 경우를 통계적으로 유의하다고 판단했다. 이중매개효과와 유의성과 영향력의 크기는 3가지 경로별 차이, 즉 1차 매개변수만 투입된 경로, 2차 매개변수만 투입된 경로, 1차와 2차 매개변수가 모두 투입된 경로에 대한 효과 값의 차이를 비교함으로써 검증했다.

5. 윤리적 고려

본 연구를 시작하기에 앞서, 대상자의 권리와 윤리적 고려를 위해 이화여자대학교 생명윤리위원회의 승인(IRB No. 165-12)을 받았다. 또한, 조사가 온라인으로 진행되는 점을 고려하여, '동의 서면화 면제' 승인을 받았다. 비록 참여자들의 서면 동의를 받지 않았지만, 온라인 설문을 진행하기에 앞서 연구의 목적과 위험 및 이익을 전달하는 연구 설명문을 모든 참여자들에게 제시하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성 및 우울과의 관계

전체 250명의 대상자 중 남성과 여성은 각 125명씩 동일한 비율(50.0%)로 구성되었다. 이들의 평균 연령은 44.00 ± 13.69 세였으며, 최소 연령이 20세, 최대 연령이 74세로 조사되었다. 경제적 수준은 133명(53.2%)이 보통이었고, 165명(66.0%)이 대학 졸업자인 것으로 확인되었다. 종교는 무교인 경우가 136명(54.4%)이었으며, 정신과 치료 혹은 심리 상담을 받은 경험이 있는 사람이 22명(8.8%)이었다. IM 의존도는 5점 만점에 평균 3.01 ± 0.91 점으로 나타났다(Table 1).

일반적 특성 중, 경제적 수준($F=4.87, p=.008$), 종교의 유무($t=-2.90, p=.004$), 교육 수준($F=5.06, p=.002$)이 우울과 유의미한 관계가 있음이 확인되었다. 사후 분석 결과, 경제적 수준이 낮은 집단이 중간 및 높은 집단에 비해 우울 수준이 높았다. 종교가 있는 사람들보다 없는 사람들의 우울 수준이 높았고, 교육 수준이 낮은 집단이 높은 집단보다 우울 수준이 높았다(Table 1).

2. 주요 연구변인의 기술통계 및 상관관계

부정적 정서 상태는 평균 2.58 ± 0.68 점, IM을 통한 부정적 감정의 표출은 평균 2.87 ± 0.73 점, 긍정적 정서 상태는 평균 3.39 ± 0.67 점, 우울은 평균 1.87 ± 1.02 점이었다. 각 변인들의 왜도(-.61 ~ .88)와 첨도(-.46 ~ .92)는 모두 절댓값 1이내에 분포하였으며, 정규분포의 가정에 문제가 없음이 확인되었다. 부정적 정서 상태는 IM을 통한 부정적 감정 표출($r=.17, p=.003$)과 유의한 정적 상관관계를 보였고, 긍정적 정서 상태($r=-.27, p<.001$)와는 유의한 부적 상관관계를, 우울($r=.53, p<.001$)과는 유의한 정적 상관관계를 보였다. IM을 통한 부정적 감정 표출은 긍정적

Table 1. Depression according to General Characteristics

(N=250)

Characteristics	Categories	n (%) or M±SD	Depression	
			M±SD	t or F (p) Scheffé
Gender	Male	125 (50.0)	1.94±1.07	1.18 (.241)
	Female	125 (50.0)	1.79±0.97	
Age		44.00±13.69		-0.69 (.490)
House income	Low	30 (12.0)	2.37±1.35 ^a	4.87 (.008) a > b
	Medium	133 (53.2)	1.87±0.94 ^b	
	High	87 (34.8)	1.70±0.97 ^b	
Religion	Yes	136 (54.4)	1.70±0.98	-2.90 (.004)
	No	114 (45.6)	2.07±1.04	
Education	Less than high school	41 (16.4)	2.15±1.24 ^a	5.06 (.002) a > b > c
	High school certificate	14 (5.6)	1.43±0.76	
	Bachelor degree	165 (66.0)	1.93±1.01 ^b	
	Postgraduate degree	30 (12.0)	1.33±0.61 ^c	
Psychiatric treatment/ counselling experience	Yes	22 (8.8)	2.27±1.32	1.95 (.052)
	No	228 (91.2)	1.83±0.99	
Instant messaging dependency		3.01±0.91		.974 (.331)

Table 2. Descriptive Statistics and Correlations among Research Variables

(N=250)

Variables	Negative emotion	Emotional venting	Positive emotion	Depression
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Negative emotion	1			
Emotional venting	.17 (.003)	1		
Positive emotion	-.27 (< .001)	.13 (.028)	1	
Depression	.53 (< .001)	-.02 (.753)	-.47 (< .001)	1
M±SD	2.58±0.68	2.87±0.73	3.39±0.67	1.87±1.02
Skewness	.11	.03	-.61	.88
Kurtosis	-.20	-.46	.92	-.09

정서 상태($r=.13, p=.028$)와 유의한 정적 상관관계를 나타냈다. 긍정적 정서 상태와 우울($r=-.47, p<.001$)은 유의한 부적 상관관계를 보였다(Table 2).

3. IM을 통한 부정적 감정 표출과 긍정적 정서의 매개 효과 유의성 및 매개효과 차이 검증

부정적 정서 상태와 우울 수준의 관계에서 IM을 통한 부정적 감정 표출과 긍정적 정서의 매개효과를 알아보기 위해 SPSS PROCESS를 통해 분석했다(Table 3). 이중매개효과 분석을 위해 Model number를 6으로 지정, 부트스트랩핑 방

법을 이용하여 95% 신뢰구간에 '0'이 포함되지 않은 경우 통계적으로 유의하다고 판단했다. 일반적 특성 중에서 우울 수준과 유의미한 차이를 나타냈던 경제적 수준, 종교의 유무, 교육 수준을 통제변인으로 투입했다.

분석 결과는 Table 3과 같다. 모형 1을 살펴보면($R^2=.07, F=4.24, p=.002$), 부정적 정서 상태($B=.25, p<.001$)는 1차 매개변수인 IM을 통한 부정적 감정 표출에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 모형 2에서($R^2=.19, F=11.75, p<.001$), 1차 매개변수인 IM을 통한 부정적 감정 표출($B=.12, p=.025$)은 2차 매개변수인 긍정적 정서 상태에 유의한 정적 영향을 미쳤고, 독립변수인 부정적 정서 상태($B=-.32, p<.001$)는 2차 매개변수에 유의

한 부적 영향을 미쳤다. 독립변수와 두 개의 매개변수가 함께 투입된 마지막 모형 3을 살펴본 결과($R^2=.42$, $F=29.18$, $p<.001$), 2차 매개변수인 긍정적 정서 상태($B=-.47$, $p<.001$)는 우울에 유의한 부적 영향을 미쳤다. 1차 매개변수인 IM을 통한 부정적 감정 표출($B=-.06$, $p=.412$)은 우울과 통계적으로 유의하지 않았지만, 부정적 정서 상태($B=.66$, $p<.001$)는 여전히 유의한 정적 영향을 나타냈다(Figure 1).

이중매개효과 유의성은 Table 4에 제시하였다. 부정적 정

서가 IM을 통한 감정 표출을 통해 우울에 미치는 매개효과(Indirect 1)는 통계적으로 유의하지 않았다($B=-.02$, 95% CI=-0.05~0.02). 반면, 부정적 정서가 IM을 통한 감정 표출과 긍정적 정서의 이중매개를 통해 우울에 미치는 매개효과(Indirect 2)는 통계적으로 유의했다($B=.15$, 95% CI=0.07~0.25). 또한, 부정적 정서가 긍정적 정서를 통해 우울에 미치는 매개효과(Indirect 3)도 통계적으로 유의하게 나타났다($B=-.02$, 95% CI=-0.03~0.00). 3가지 경로별 매개효과 차이를 검증한 결

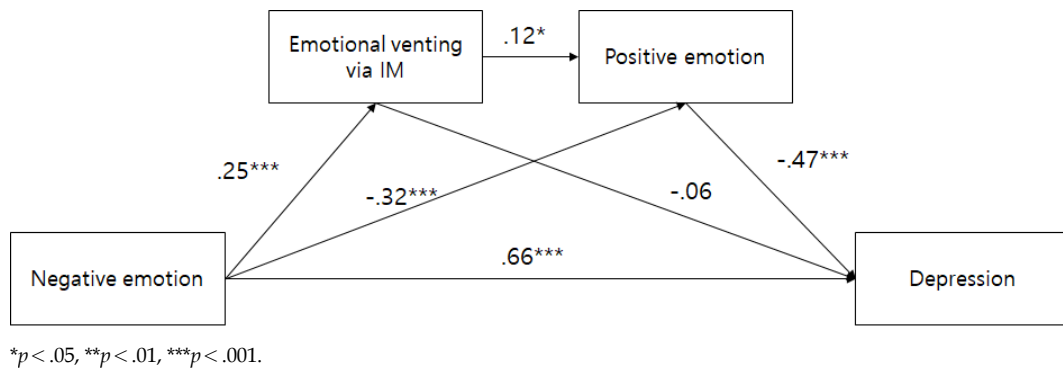


Figure 1. Results of double mediation model.

Table 3. Mediating Effect

(N=250)

Variables	Model 1				Model 2				Model 3			
	DV: Emotional venting				DV: Positive emotion				DV: Depression			
	B	SE	t	p	B	SE	t	p	B	SE	t	p
House income	.10	0.07	1.40	.163	.19	0.06	3.15	.002	-.10	0.08	-1.21	.229
Religion	-.13	0.09	-1.44	.152	-.23	0.08	-3.03	.003	.15	0.10	1.46	.146
Education	.02	0.05	0.39	.697	-.03	0.05	-0.66	.511	-.08	0.06	-1.42	.156
Negative emotion	.25	0.07	3.75	<.001	-.32	0.06	-5.51	<.001	.66	0.08	8.06	<.001
Emotional venting					.12	0.05	2.25	.025	-.06	0.07	-0.82	.412
Positive emotion									-.47	0.08	-5.65	<.001
	$R^2=.07$, $F=4.24$, $p=.002$				$R^2=.19$, $F=11.75$, $p<.001$				$R^2=.42$, $F=29.18$, $p<.001$			

DV=dependent variable.

Table 4. Indirect Effect of Emotional Venting and Positive Emotion

(N=250)

Indirect model	Pathway	B	SE	95% CI
Indirect 1	IV → M1 → DV	-.02	0.02	-0.05~0.02
Indirect 2	IV → M1 → M2 → DV	.15	0.05	0.07~0.25
Indirect 3	IV → M2 → DV	-.02	0.01	-0.03~0.00
Differences (ΔB)	Indirect 1 - Indirect 2	-.17	0.05	-0.27~-0.08
	Indirect 1 - Indirect 3	-.00	0.02	-0.04~0.05
	Indirect 2 - Indirect 3	.17	0.05	0.08~0.27

CI=confidence interval; IV=negative emotion; M1=emotional venting; M2=positive emotion; DV=depression.

과, 부정적 정서가 IM을 통한 감정 표출과 긍정적 정서의 이중 매개를 통해 우울에 미치는 효과는 부정적 정서가 IM을 통한 감정 표출을 매개로 하여 우울에 미치는 효과와 유의한 차이가 있었고($\Delta B = -.17$, 95% CI = $-0.27 \sim -0.08$), 부정적 정서가 긍정적 정서를 매개로 하여 우울에 미치는 효과와도 유의한 차이가 있었다($\Delta B = .17$, 95% CI = $0.08 \sim 0.27$). 즉, 이중매개효과($B = .15$)는 다른 두 종류의 매개효과보다 영향력이 강하게 나타났다.

논 의

본 연구는 일반인을 대상으로 부정적 정서 상태와 우울 수준의 관계를 확인하였다. 또한, 부정적 정서 상태가 우울 수준에 미치는 경로에서 IM을 통한 감정 표출과 긍정적 정서의 순차적 매개효과를 검증하였다. 본 연구를 통해 확인된 결과의 논의점은 다음과 같다.

첫째, 부정적 정서 상태는 우울과 유의미한 영향 관계가 있는 것으로 밝혀졌다. 평소 불쾌하고 짜증스러운 감정을 자주 느끼는 사람일수록 우울의 심각성 수준이 높게 나타났다. 이와 같은 결과는 부정적 정서가 적절히 해소되지 않으면 병리적 우울 상태로 악화될 가능성이 높음을 강조한 선행연구들의 결과와 일치한다[1-3]. 즉, 부정적 정서의 지속은 우울증의 선행요인이자 발병을 알리는 전조증상일 가능성이 높다. 그러나 아직까지 대다수의 한국인들은 기분장애와 같은 정신질환의 증상 인식에 둔감할 뿐만 아니라, 우울증도 예방적 치료가 필요하다는 인식이 보편화되어 있지 않다. 본 연구의 결과는 우울증을 예방하기 위해서는 일상에서 느끼는 부정적 감정을 적시에 적절히 조절하는 능력이 필요함을 보여준다. 특히, 이 부분은 감정노동으로 인해 잦은 스트레스를 경험하는 사람들일수록 우울증이 높다는 선행연구들[24-26]과 연결되어, 정신건강관리를 위한 생활 습관과 실천의 중요성과 필요성을 시사한다.

둘째, 부정적 정서 상태를 표출함으로써 불쾌한 기분을 해소하고자 하는 행동 경향이 발견되었다. 본 연구의 결과, 평소 불쾌하고 짜증스러운 감정을 자주 느끼는 사람일수록 IM을 통해 본인의 감정 상태를 자주 표출한다고 응답했다. 이러한 부분은 부정적 정서를 안정화하려는 조절 욕구가 무의식적 혹은 자동적으로 반응할 가능성을 암시한다. 인간은 외부 환경의 변화에 대응하여 인체 내부의 상태를 일정하게 유지하려는 항상성(homeostasis)을 지니는데, 이러한 무의식적 조절은 생리 작용뿐만 아니라 정서 조절에도 나타나기 때문이다[27]. Damasio[27]에 따르면, 인간은 기본적으로 안녕한 상태를 향해 스스로

를 조절하려는 충동을 갖고 있으며, 특히 긍정적 정서를 지향하는 부정적 정서의 동기가 활성화되어 있다. 관련하여, Liberman[28]은 뇌의 특정 부분이 감정 자극에 무의식적으로 반응함을 확인했으며, 슬픔을 느꼈을 때 ‘슬프다’, 화가 났을 때 ‘화가 났다’고 표현하는 것만으로도 감정 조절이 가능함을 입증했다. 종합하면, 한국인의 우울증이 감정 표출의 욕구를 의식적, 인지적으로 억압하기 때문에 발생한다는 주장이 가능해지며, 이는 우울증 예방과 치료에 접근하는 새로운 시각을 제시한다.

셋째, IM을 통한 부정적 감정 표출은 긍정적 정서 향상에 유의한 영향력이 있음이 검증되었다. 구체적으로, IM을 통해 본인의 감정을 적극적으로 표출하는 사람일수록 평소 자신이 느끼는 정서 상태가 긍정적이라고 인식하는 경향이 나타났다. 이러한 결과는 감정 표출이 부정적 감정의 지속을 차단하고 긍정적 정서 상태로의 빠른 회복과 유지에 기여함을 보여주며, “한 반응 영역의 활성화가 다른 반응 영역의 활성화를 조절하기 위해 작용하는 과정(p. 465)”이라는 정서 조절의 개념과도 일치한다[29]. 즉, 본 연구는 IM을 통한 감정 표출이 개인의 정서를 적절히 조절하는 하나의 방법이 될 수 있음을 시사한다.

넷째, IM을 통한 부정적 감정의 표출이 우울 수준의 감소에 직접적인 영향력을 미치지 않음을 유의해야 하며, 동시에 긍정적 정서 상태의 순차적 매개 역할을 주목할 필요가 있다. 본 연구에서 검증한 이중매개모델에 따르면, 부정적 정서 상태와 우울 사이의 경로에 있어 IM을 통한 부정적 감정 표출의 단일 매개는 통계적으로 유의하지 않았다. 한편, IM을 통한 부정적 감정 표출은 긍정적 정서를 높이는 역할을 했으며, 이를 매개로 우울 수준이 낮아지는 간접 효과가 나타났다. 즉, 본 연구의 결과는 부정적 감정을 무조건 표출하는 행동이 아닌 긍정적 정서를 이끌 수 있는 감정 표출의 중요성에 무게를 둔다. 긍정적 정서 향상을 위한 부정적 감정 표출의 무의식적 반응에 대한 고려와 함께, 의식적으로는 어떻게 감정을 표출해야 긍정적 정서를 높일 수 있는지, 두 영향관계를 조절하는 개인의 특성 또는 외부 환경적 변수들은 없는지 등에 대한 연구는 앞으로 풀어야 할 중요한 과제이다.

부정적 감정 표출을 통한 긍정적 정서의 회복이라는 메커니즘은 부정과 긍정으로 양극화된 정서 상태가 상충하기보다 연속체로서 보완하여 작동함을 보여준다. 선행연구들이 효과적 인 정서 조절이라고 평가했던 긍정적 재평가 전략은, 부정적 감정을 수용하면서 불쾌한 기분을 긍정적으로 해석하는 인지적 정보처리 행동이다. 즉, 부정 정서와 긍정 정서를 상쇄되는 관계로 보았기 때문에, 감정 표출의 효과가 저평가되었다. 더욱이, 대부분의 연구들[3,9-11]에서 감정을 외부로 표현하는

행동을 소리 지르기, 비속어나 욕설 사용하기, 울기 등 순간적인 감정 분출로 한정하였기 때문에, 부정적 감정의 표출이 주는 효과를 논의하는 데 한계가 있었다. 선행연구들이 다뤘던 분출 행동들은 이들 연구에서 지적하듯이, 분출 대상과의 관계 악화를 이끄는 등 오히려 부정적 정서를 가중하는 결과를 초래할 수밖에 없다. 이와 달리, 본 연구는 부정적 감정 표출이 긍정적 정서의 촉발을 위한 무의식적 반응이 될 수 있다는 점을 강조하며, 감정 표출의 습관화를 위한 적정 수준의 표출 방안에 대한 고안을 향후 연구로 제안한다.

이러한 측면에서, 본 연구가 다룬 IM을 통한 감정 표출은 실천적 의미가 크다. 본 연구의 결과는 모바일에 매개된 커뮤니케이션이라는 상황 자체가 부정적 감정 표출의 의식적 억압에 대한 부담을 덜어주어 표출 욕구의 자연스러운 흐름으로 연결되었을 가능성이 높음을 시사한다. 그동안 한국인의 소극적인 감정 표현이 우울증 악화를 초래한다는 지적이 제기되어 왔지만[5-7], 긍정적 정서를 이끌 수 있는 적절한 감정 표출 방법이 무엇인지에 대한 논의는 활발하지 못했다. 부정적 감정은 최대한 피해야 하며, 이를 경험할지라도 외부에 드러내는 것은 최소화해야 한다고 여겨져 왔기 때문에, 면대면 상황에서의 감정 표출은 당사자와 상대방 모두에게 심리적 부담감으로 작용했다. 하지만 본 연구는 부정적 감정을 느끼는 자체가 문제라기보다 이를 어떻게 다루고 발전시킬 것인가가 더 중요함을 보여준다. 앞으로 사회 전반적으로 감정을 제대로 표출하는 방법에 대해 관심을 갖고, 정신건강 정책 수립 시에도 일상에서 경험하는 부정적 정서를 적절히 조절할 수 있는 전략 방안과 구체적인 프로그램이 마련될 필요가 있다.

본 연구의 제한점을 밝힌다. 첫째, 본 연구는 리서치 회사의 패널을 편의 표집했기에 본 연구에서 제안한 메커니즘과 결과의 해석을 한국인 전체에 일반화시키기에는 무리가 있다. 비슷한 맥락에서, 본 연구에 참여를 희망한 패널은 IM 사용에 익숙한 사람일 가능성이 높다. 일차적으로 패널 750명에게 본 설문에 참여를 요청했지만, 이 중 280명만이 실제 설문에 응하였으며, 최종적으로 250명의 자료만이 본 연구에 사용되었기 때문이다. 본래 리서치 회사에서 참가 수확률을 높이기 위해 다수의 패널에게 참가 링크를 보내기도 하지만, 질적인 결과를 확보하는 측면에서 후속 연구에서는 저조한 참여율을 향상할 수 있는 설문 개발이 필요하다. 둘째, 본 연구는 자기기입식 방식을 통해 데이터를 수집했기 때문에, 변수의 측정 자체에 개인의 주관적 해석이 반영되었을 가능성이 있다. 본 연구의 결과를 타당화하기 위해서는 IM을 통한 부정적 감정 표출의 효과를 반복적으로 확인하는 작업이 필요하다. 특히, 부정적 감정 표출이

어떠한 이유로, 어떻게 이루어지는지에 대한 질적인 고민이 이루어져야 할 것이다. 또한, 정서와 감정에 대한 개념 및 측정 방법에 대한 세밀한 접근이 요구되며, 설문연구뿐만 아닌 실험 및 임상연구 등을 통한 종합적인 결과를 바탕으로 정서와 감정 표출 사이의 인과관계를 확인해야 할 것이다.

마지막으로, 본 연구는 면대면을 통한 감정 표출의 영향을 함께 고려하지 못했다. IM을 통한 커뮤니케이션은 면대면에 비해 비언어적 단서가 부족하기 때문에 정서적 해소와 위로의 효과가 상대적으로 약할 수 있다는 지적을 고려했을 때[30], 면대면과 IM을 통한 감정 표출의 효과를 직접적으로 비교하는 연구가 필요하다. 국내 스마트폰의 보급률과 디지털 네이티브(digital native)의 성장을 고려하면, IM은 감정적 위로를 받을 수 있는 온라인 공간으로서 잠재력을 지닌다. IM에 매개된 감정 표출이 갖는 장점과 단점에 대한 심층적인 분석을 통해, 정신건강 증진을 위한 도구로서 적극 사용할 수 있는 방안을 탐구하는 후속 연구의 필요성을 제안한다.

결론 및 제언

본 연구는 부정적 정서 상태가 감정 표출의 동기를 자극하며, IM을 통한 감정 표출과 이를 통한 긍정적 정서의 향상이 우울 수준을 낮추는 데 기여할 수 있음을 확인했다. 특히, IM을 통한 부정적 감정 표출의 효과를 규명함으로써, 개인의 일상에 밀접하게 관여된 모바일을 이용해 우울증 예방을 이끌 수 있는 실천적 방안 마련을 위한 기초자료를 제공했다는 점에서 의의가 있다. 현재 많은 연구들이 정신질환 진단 및 치료를 위한 모바일 앱을 개발하고, 앱의 사용률과 효능성을 높이기 위한 작업을 진행 중이지만, 본 연구는 개인이 평소 자주 사용하는 IM을 활용한 정신건강관리 방안을 탐색했다는 점에서 실천적 측면의 가능성이 높다. 부정적 정서가 우울로 악화되는 결과를 막기 위해서는 자신의 감정을 솔직하게 표출하는 것의 중요성을 깨닫는 것이 중요하며, 이러한 욕구를 억압하지 않고 자연스럽게 적절하게 노출할 수 있는 방안을 마련해주는 것이 필요하다. IM을 통해 연결된 사회적 관계망(예. 가족, 친구, 동료)에게 직접 이야기할 수 있도록 홍보하는 방법도 있지만, 오픈채팅방이나 상담 서비스를 IM과 연계시키는 방법도 유용할 것이다. 현재 스마트폰의 IM을 이용해 정신적 문제에 대한 상담 서비스를 제공하는 ‘다들어줄게’ 서비스는 청소년을 대상으로 하지만 이러한 서비스를 확대하는 것도 좋은 개입 방안이 될 수 있을 것이다. 본 연구가 확인한 부정적 감정 표출의 중요성은 특히 감정노동으로 인해 극심한 스트레스를 자주 경험하는 간

호사, 상담사, 서비스종사자 등의 정신건강관리 방안을 탐구하는데 중요한 실마리를 제공할 것으로 기대한다. 이를 위해선, 일상에서 실천 가능한 감정 표출 방법을 구체화하고, 감정 표출을 도와줄 수 있는 프로그램 개발 연구가 뒷받침되어야 할 것이다.

REFERENCES

1. Cole PM, Michel MK, Teti LOD. The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 1994;59(2-3):73-102.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x>
2. Gratz KL, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004;26(1):41-54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
3. Gross JJ, Munoz RF. Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 1995;2(2):151-164.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
4. Hong JP, Lee DW, Ham BJ, Lee SH, Sung SJ, et al. 2016 Mental disorders epidemiology survey [Internet] Ministry of Health and Welfare [cited 2019 May 25]. Available from: http://www.ssis.or.kr/lay1/bbs/S1T206C227/A/62/view.do?article_seq=112803&cpge=1&rows=10&condition=&key word=
5. Jeon HJ, Walker RS, Inamori, A, Hong JP, Cho MJ, Baer L, et al. Differences in depressive symptoms between Korean and American outpatients with major depressive disorder. *International Clinical Psychopharmacology*. 2014;29(3):150-156.
<https://doi.org/10.1097/YIC.0000000000000019>
6. Chang SM, Hahm BJ, Lee JY, Shin MS, Jeon HJ, Hong JP, et al. Cross-national difference in the prevalence of depression caused by the diagnostic threshold. *Journal of Affective Disorders*. 2008;106(1-2):159-167.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.07.023>
7. Kwon H, Yoon KL, Joormann J, Kwon JH. Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition and Emotion*. 2013;27(5):769-782.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2013.792244>
8. Ehring T, Tuschen-Caffier B, Schnulle J, Fischer S, Gross JJ. Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*. 2010;10(4):563-572.
<https://doi.org/10.1037/a0019010>
9. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010;30(2):217-237.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
10. Schäfer JÖ, Naumann E, Holmes EA, Tuschen-Caffier B, Samson AC. Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*. 2017;46(2):261-276.
<https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
11. John OP, Gross JJ. Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*. 2004;72(6):1301-1334.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
12. Jeong YC, Kim YH. 2018 Broadcast media usage behavior survey [Internet]. Korea Communication Commission [cited 2019 May 25]. Available from: http://m.kisdi.re.kr/mobile/repo/res_view.m?controlNoSer=5&key1=33483&key2=16199&key3=_&category=3&publishYear=&selectPage=1&category1=1&category2=2&category3=3&category4=4
13. Kim WG, Lee SK, Yang SC. 2017 Social media user survey [Internet]. Korea Press Foundation [cited 2019 May 25]. Available from: <http://www.kpf.or.kr/site/kpf/research/selectMediaPdsView.do?seq=574454>
14. Quan-Haase A, Young AL. Uses and gratifications of social media: A comparison of Facebook and instant messaging. *Bulletin of Science, Technology & Society*. 2010;30(5):350-361.
<https://doi.org/10.1177/0270467610380009>
15. Dolev-Cohen M, Barak A. Adolescents' use of Instant Messaging as a means of emotional relief. *Computers in Human Behavior*. 2013;29(1):58-63.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.016>
16. Stiles WB, Shuster PL, Harrigan JA. Disclosure and anxiety: A test of the fever model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982;63(6):980-988.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.6.980>
17. Bushman BJ, Baumeister RF, Phillips CM. Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of personality and social psychology*. 2001;81(1):17-32.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.1.17>
18. Saxena P, Mehrotra S. Emotional disclosure in day-to-day living and subjective well being. *Psychological Studies*. 2010;55(3):208-218.
<https://doi.org/10.1007/s12646-010-0034-1>
19. Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi DW, Oishi S, et al. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*. 2010;97(2):143-156.
<https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
20. Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB. The PHQ 9: validity of a

- brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*. 2001;16(9):606-613.
<https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
21. Park SJ, Choi HR, Choi JH, Kim KW, Hong JP. Reliability and validity of the Korean version of the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). *Anxiety and Mood*. 2010;6(2):119-124.
22. Ellison NB, Steinfield C, Lampe C. The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2007;12(4):1143-1168.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
23. Hayes AF. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. 2nd ed. NY: Guilford Publications; 2017. 546 p.
24. Song EA, Heo MS, An HJ, Choi JS. Influence of emotional labor, nursing work environment, and self-efficacy on happiness index among national psychiatric hospital nurses in Korea. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2017;26(1):46-54.
<https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2017.26.1.46>
25. Park MM, Han SJ. Relations of job satisfaction with emotional labor, job stress, and personal resources in home healthcare nurses. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2013;24(1):51-61.
<https://doi.org/10.12799/jkachn.2013.24.1.51>
26. Rhie IS. Factors influencing hotel workers' health practices. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2009;20(4):503-512.
27. Damasio AR. Emotion in the perspective of an integrated nervous system. *Brain Research Reviews*. 1998;26(2-3):83-86.
[https://doi.org/10.1016/S0165-0173\(97\)00064-7](https://doi.org/10.1016/S0165-0173(97)00064-7)
28. Lieberman MD, Eisenberger NI, Crockett MJ, Tom SM, Pfeifer JH, Way BM. Putting feelings into words. *Psychological Science*. 2007;18(5):421-428.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
29. Lee JY, Kwon SM. Relationship between emotion regulation and psychopathology: Recent research trends and future research tasks. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 2006;18(3):461-493.
30. Kim JH. Smartphone-mediated communication vs. face-to-face interaction: Two routes to social support and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior*. 2017;67:282-291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.004>