한국심리학회지 : 건 강 2013년 12월 제18권 제4호 (연 4회 발간)

발행처 : 한국건강심리학회
발행인 : 이 민 규
주 소 : (660-701) 경상남도 진주시 가좌동 경상대학교
사회과학대학 임상/건강 심리 연구실 (151동 423호)
전 화 : 055-762-2080 팩스 : 055-772-1219
홈페이지 : http://www.healthpsy.or.kr
편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

발행일 : 2013년 12월 30일
인쇄일 : 2013년 12월 30일
제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)
편 집 위 원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교)
김용희(광주대학교) 유제민(강남대학교) 장문선(경북대학교)

「한국심리학회지 : 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지 : 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 18, No. 4. **Decem. 2013.**

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma77@paran.com)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)
Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University)

Korean Health Psychological Association,
Gyeongsang National University, Gajwa-dong,
Jinju City, Gyeongsangnam-do 660-701
KOREA

이 학술지는 2012년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장	이 민 규 (경상대학교 심리학과)
수석부회장	현 명 호 (중앙대학교 심리학과)
국내협력부회장	서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국제협력부회장	김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
총무이사	최 성 진 (부산메리놀병원)
교육이사	박 준 호 (순천향대학교 부천병원)
홍보이사	이 철 호 (법무부 포항교도소)
학술이사	박 지 선 (부산가톨릭대학교)
재무이사	장 문 선 (경북대학교 심리학과)
윤리위원장	박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장	서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장	박 준 호 (순천향대학교 부천병원)
선임이사	고 영 건 (고려대학교 심리학과)
	권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
	김 완 석 (아주대학교 심리학과)
	김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
	안귀여루 (강남대학교 교육대학원)
	유 제 민 (강남대학교 교양학부)
	이 형 초 (인터넷꿈희망터센터)
	정 경 미 (연세대학교 심리학과)
	최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)
	최 훈 석 (성균관대학교 심리학과)
감 사	김 정 호 (덕성여자대학교 심리학과)
고 문	손 정 락 (전북대학교 심리학과)
사무국장	서 은 수 (경상대학교병원)

한국심리학회지
건 강

제 18 권 제 4 호

[개관논문]

음악치료와 미술치료의 효과 개관 ····· Chad Ebesutani · 김 미 리 혜 / 589

[경험논문]

수용전념치료가 정서조절곤란이 있는 청소년의 정서인식 명확성,
회피적 정서조절 및 학업스트레스에 미치는 효과 ····· 허 예 슬 · 손 정 락 / 603

마음챙김과 수용 중심 프로그램이 몰두형 애착 대학생의
애착불안과 사회불안에 미치는 효과 ····· 석 정 민 · 손 정 락 / 627

명상기반 개입법에서 정적명상과 동적명상의 차별적 효과 ····· 김 완 석 / 643

긍정 심리치료가 우울경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및
우울에 미치는 효과 ····· 유 은 영 · 손 정 락 / 669

직접적 · 간접적 시각적 노출이 유아기 건강한 채소 섭취량에 미치는 효과
····· 주 정 현 · 정 경 미 / 687

한국형 성인용 게임중독 척도개발 및 타당화 ····· 최 훈 석 · 용 정 순 · 김 교 헌 / 709

청소년의 정서조절곤란 측정-DERS의 심리측정적 속성 ····· 박 지 선 / 727

한국판 호기심 척도(K-CEI)의 타당화 연구
····· 심 미 영 · 엄 진 섭 · 이 선 희 · 김 교 헌 / 747

남성 수형자와 일반인의 회복탄력성과 심리적 안녕감의 차이
····· 한 수 연 · 정 구 철 / 763

수면과 정서조절은 스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 효과를 매개하는가?
····· 심 태 경 · 이 민 규 / 783

대학생의 외향성과 자의식이 향유신념에 미치는 영향:
대인관계 유능성의 매개효과 검증 ····· 윤 진 아 · 송 원 영 / 807

지각된 부모양육태도가 중학생의 학교적응에 미치는 영향:
자기조절능력을 매개변인으로 ····· 김 정 희 · 안 귀 여 루 / 823

거부적 부모양육태도와 대인관계 스트레스 및 사회불안 간의 관계:
냉소적 적대감의 매개효과를 중심으로 ····· 서 경 현 · 신 현 진 · 양 승 애 / 837

애착과 자기초점적 주의가 감사와 빚짐에 미치는 영향 ····· 김 미 현 · 현 명 호 / 853

[Brief Report]

아동 및 청소년 암환자와 일반 아동 및 청소년의 혐오민감도와
통증-공포 연합강도 간 상관 비교
…… 민 해 원 · 고 영 건 · 유 은 승 · 박 병 규 · 박 현 진 · 김 종 흔 / 869

자아존중감과 마음챙김의 관계 …… 박 상 규 / 881

섭식행동에서 계획된 행동이론과 자기결정이론의 통합 …… 이 민 규 / 891

KCI

한국건강심리학회

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2013. Vol. 18, No. 4, 807 - 822

대학생의 외향성과 자의식이 향유신념에 미치는 영향: 대인관계 유능성의 매개효과 검증†

윤 진 아
통일부 하나원

송 원 영‡
건양대학교 심리상담치료학과

향유하기(savoring)는 긍정적인 경험에 주의를 기울이고 음미하면서 즐거움이 지속되도록 의도적으로 노력하는 행동을 의미한다. 본 연구는 개인의 성격적 특징인 외향성과 자신에 대한 의식의 정도를 의미하는 자의식이 향유신념과 어떻게 관련되어 있는지 살펴보고, 각 경로에서 대인관계 유능성의 매개 효과를 확인하는 데 그 목적이 있다. 본 연구에서는 향유신념 척도(Savoring Belief Inventory: SBI), NEO-PI-R(The Revised NEO Personality Inventory)중에서 외향성 문항, 자의식척도, 대인 유능성 질문지(Interpersonal Competence Questionnaire: ICQ)를 사용하여 서울·경기, 대전·충남, 부산 지역의 대학생들에게 배포 및 회수한 설문 중 유효한 326부를 분석에 사용하였다. 자의식은 하위변인인 공적 자의식, 사적 자의식, 사회불안의 개념이 상이하여 개별적으로 분석하였다. 각 변인 간 상관분석을 실시한 결과 외향성, 공적 자의식, 사적 자의식이 높은 사람일수록, 그리고 사회불안이 낮은 사람일수록 대인관계 유능성 및 향유신념이 높았다. 매개분석을 실시한 결과, 대인관계 유능성은 사적자의식과 향유신념, 사회불안과 향유신념간의 관계를 완전 매개하였고, 공적자의식과 향유신념, 외향성과 향유신념간의 관계를 부분 매개하였다. 본 연구의 결과는 대인관계 유능성이 외향성, 자의식과 향유신념의 관계에서 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점과 제한점 및 후속 연구를 위한 제언에 대하여 논의하였다.

주요어: 외향성, 자의식, 대인관계 유능성, 향유신념

† 본 논문은 제1저자의 2012년 석사학위 논문을 일부 수정, 보완한 것임.

‡ 교신저자(Corresponding author) : 송원영, (320-711) 충남 논산시 대학로 119 건양대학교 심리상담치료학과.
TEL : 041)730-5414, FAX : 041)736-5765, E-mail : 1058@paran.com

현대인들의 대부분은 기본적인 욕구들이 충족되는 다소 풍요로운 생활을 하고 있으나 편리해지는 것이 행복해지는 것을 의미하지는 않으며 사람들은 살아가면서 여전히 많은 문제들과 부딪히고 스트레스와 공허감을 느끼며 살아간다. 스트레스나 문제들에 대처하는 능력은 매우 중요하지만 대처능력이 인생을 즐기는 능력이라고는 볼 수 없으며 불행하지 않다는 것이 행복하다는 것을 의미하지는 않는다(Bryant & Veroff, 2007).

그동안 심리학 분야에서는 스트레스에 대처하는 능력과 이를 저해하는 요인에 대해 많은 연구가 이루어졌으나, 이를 넘어 인생을 보다 풍요롭게 즐기는 요인에 대한 연구는 상대적으로 미미하였다. 최근 심리학에서는 정신건강의 개념이 '정신장애가 없는 것'에서 '정신건강 증진'이라는 보다 적극적인 의미로 확장되면서 자아탄력성, 희망, 감사 등 긍정적 개념들이 주목받고 있다. 이들 중 해외에서 꾸준히 진행되어 왔으나 국내에서는 거의 연구가 진행되지 못한 '향유하기(savoring)'라는 개념이 있다. 향유하기란 긍정적인 경험에 주의를 기울이고 음미하면서, 이러한 즐거움을 증진시킬 수 있는 능력을 의미한다(Bryant & Veroff, 1984). Bryant & Veroff(1984)는 스트레스에 대처하는 과정에 상응하는 긍정적 대응 개념이 없음을 밝히면서 대처에 상응하는 긍정적 용어로 향유하기(savoring)라는 용어를 제안하였다. Fredrickson(2002)에 의하면 향유는 건강과 행복을 강화시키는 역할을 하며 긍정 감정은 개인의 자원을 확장해 준다. 즐거움을 주는 자극에 대해 주목하고 명확히 인식하는 책략은 다른 조건들에 비해 일주일 동안 실험 참가자들의 행복감을 증폭시킬 수 있었다는 Fredrickson(1998)의 실험 결과는 향유하기가 행복감을 증진시키는 데 영향을 미치는 요인임을 시사한다. 이를 좀 더 확장된 관점에서 보면 심리치료나 상담에 있어 향유하기를 예방적인 요인으로 활용하거나, 환자로 하여금 자신의 삶을 얼마나 효율적으로 더 잘 향유할 수 있는지 배울 기회를 제공함으로써 상당한 효과를 기대해 볼 수 있다(Bryant & Veroff, 2007). 향유하기는 사람마다 다른 인지와 행동적 전략을 습득함으로써 형성되는데 환경적인 요소인 가족역동, 사회적 관계, 문화의 영향 등을 통해서 형성된다(Bronfenbrenner & Morris, 2006). 그러나 아직까지 향유하기가 어떻게 형성되고 발전되는지에 대해서는 명확히 밝혀진 바 없다. 이를 지적하며 Bryant, Chadwick 과 Kluwe(2011)는 긍정 정서 경험을 조절하는 과정을 이해하기 위해서 향유하기가 어떤 상호작용을 통해 발달하는가에 대해 향후 연구되어져야 할 문제라고 제안하였다.

향유하기에 대한 측정도구를 마련하는 과정에서 Bryant(1989)는 긍정적인 사건을 향유하는 능력에 대한 개인의 지각된 신념을 '향유신념'이라 정의하였다. 향유신념은 향유하는 능력에 대한 개인의 전반적인 신념이라 할 수 있다. 향유신념은 행복감, 자존감, 만족감, 주관적 정신 건강과 높은 정적 상관을 보이고, 긍정적이고 적응적인 기능을 반영하는 것으로 여겨지며(Ryff, 1989), 이에 향유하기는 개인의 심리적 건강에 기여한다고 볼 수 있겠다.

한편, Bryant & Veroff(2007)는 다른 사람들과 함께 있는 상황에서 어떤 경험을 향유하면 경험 속에 포함된 유대를 통해 특별히 그들과의 관계를 강화할 수 있으며, 자신에게 중요한 사람과의 상호작용은 향유의 감정적인 결과를 더 강하게

하고, 향유할 때 사회적 유대가 있으면 없을 때에 비해 향후 안녕감에 더 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 하였다. 혼자 있을 때보다 타인들이 존재할 때 우리는 보다 즐거워질 수 있으며(Bryant & Veroff, 2007; Lieberman, 1977), 사람들은 또한 혼자 있을 때보다 일반적으로 사회적인 장면에서 더 많이 웃게 된다고 한다(Kraut & Johnston, 1979; Provine & Fischer, 1989).

사람들은 누구나 자신의 삶에서 획득한 독특한 관점으로 경험을 받아들이기 때문에 대인관계에서의 상호작용은 개인의 성격적 특성에 의해 다양한 양상을 보인다. 개인의 성격적 특성은 개인의 사고와 행동의 양식을 형성하며, 이는 삶의 다양한 장면에 영향을 미친다. 향유하기는 즐거운 경험과 관련이 있는데, 즐거운 경험을 할 때에도 개인의 일관적인 성향이 반영되며 성격적 특성에 따라 즐거운 경험에 대해 반응하는 양식이 달라지리라 예상할 수 있다. Bryant와 Veroff(2007)는 인지적, 행동적 향유반응이 긍정적 경험의 상황적 특성에 대한 반응을 반영해 줄 뿐만 아니라, 긍정적인 경험을 할 때 특정한 방식으로 생각하고 행동하게 하는 안정적인 성격적 기질을 반영하고 있다고 주장하였다.

대인관계 상황과 관련이 있는 대표적인 성격적 특성으로는 외향성이 있는데, 외향성은 친화성과 함께 주로 대인관계에서 나타나는 다양한 성격적 특성과 행동방식에 기여하는 중요한 변인이라 할 수 있다(Wiggins, Phillips, & Trapnell, 1989). 조영란(2005)은 대인관계성향에 가장 큰 영향을 미치는 성격 요인이 외향성이라는 연구 결과를 밝히면서, 이는 사교적이고 활동적이며 대인관계 지향적인 외향성의 특성이 반영된 것이라 하였다. 외향성은 대인관계를 추구하고 이를 즐기는 데 있어 좋은 자원이라 볼 수 있다. 외향적인 사람들은 사람들과 교제하고 사귀는 것을 좋아하여 잘 어울릴 수 있고, 명랑하고 쾌할 하며 낙천적이다(안현의, 김동일, 안창규, 2006). 외향성이 높은 사람들은 단순히 대인관계를 형성하고 사람들과 사귀는 것을 추구함을 넘어서, 타인과의 갈등상황에서 문제를 해결하려는 동기와 능력도 높아 대인관계를 원만하게 유지할 수 있다. 외향성은 긍정적 감정을 경험하는 기질적 성향과 관련이 있으며(Goldberg, 1993), 조현석(2008)의 연구에서도 외향성을 지닌 사람들이 향유하는 특징을 보이고 이로 인해 주관적 안녕감을 경험할 수 있다는 것이 밝혀졌다. 외향적인 사람들은 혼자 있을 때에도 내향적인 사람들보다 행복하며(Pavot, Diener, & Fujite, 1990), 내향적인 사람들보다 정적 자극에 더 강하게 반응하는 경향이 있고(Diener, Suh, Lucas, & Smith 1999) 긍정적 정서에 오랫동안 주의를 기울일 수 있다.

대인관계 장면에서 개인의 외적 경험에 외향성이 기여한다면 이에 맞물려 있는 내적 경험과 관련이 있는 요인을 고려할 필요가 있다. 개인이 자신의 감정과 사고 등에 주의를 집중하고 자신의 행동을 관찰하는 성향인 자의식은 대인관계 문제에 영향을 미치는 인지적 요인으로 언급되어 왔다(Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975). Fenigstein, Scheier, & Buss(1975)의 연구에 의하면 자의식은 사적 자의식, 공적 자의식, 사회불안의 세 하위요인으로 분류된다. 사적 자의식은 자신의 개인적 사고와 감정에 대한 인식이며, 공적 자의식은 다른 사람에게 인식되는 사회적 대상으로서의 자기에 주목하는 성향을 의미한다. 사회불

안은 대인관계 상황에서 불안해하는 것을 말한다(김현진, 한종철, 2004). 사적 자의식이 높은 사람들은 혼자만의 시간을 즐기고 자기 내면의 감정과 의견에 매우 민감하고 보다 충실하려는 경향이 있으며(Scheier, 1980), 자신의 내적 측면에 관심을 가지고 자신에 대해 상당히 정확하고 상세한 지식을 가진다(문혜정, 2005). 공적 자의식이 높은 사람은 자신이 다른 사람에게 주는 인상에 관심을 가지게 되어 사회적 상호작용에서 타인의 반응에 민감하고, 자신의 긍정적 측면을 보여주려 노력한 결과 외적으로는 대인관계에서 적응적일 수 있지만, 내적으로는 부정적 감정을 경험할 수 있다(문혜정, 2005). 최정아(1996)의 연구에서는 공적 자의식이 높은 사람들은 자신이 가진 문제에 대해 도움이 필요하다고 인식하면서도 사회적인 시선에 대한 두려움으로 자신의 문제를 개방하는 것을 꺼려하는 것으로 나타났다. 이는 공적 자의식이 높은 사람들은 대인관계에서 예민하고 방어적임을 시사한다. 자신의 내부에 주의를 기울이는 사적 자의식이 높은 수준에서는 자기에게 과도하게 몰입하게 되어 역기능적인 작용을 할 수 있지만 개인적인 자원 수준이 많은 사람들에게 적정 수준의 사적 자의식은 정체감 형성의 측면에서 긍정적으로 작용할 수 있는 등 다른 요인들과 수준에 따라 순기능적이거나 역기능적인 측면이 발현된다(조아라, 김영미, 2000).

자의식과 외향성 모두 대인관계 상황에서 더욱 활성화되는 성격적 특성으로, 개인의 사회적인 경험에 관여하게 된다. 이러한 경험은 주관적인 가치를 통해 받아들여지며, 사회적 관계를 포함하고 있는 경우가 많다(Boven, 2005). 긍정적인 경험에서 다른 사람과 함께 할 때 더욱 즐거움을 잘 느낄 수 있고 향유하는 과정을 강화하는 타인과의 상호작용에 훨씬 유리하다는 맥락에서, 대인관계 유능성이 높은 사람들은 향유할 수 있는 기회가 더 빈번하거나 그러한 기회를 잘 이용할 수 있으리라 예측할 수 있다. 따라서 연구자는 개인의 특정 성향의 영향력은 즐거운 경험을 음미하는 향유 능력과 직결되기 보다는 대인관계 장면에 국한되어 있을 것이라 가정하였다. 이에 본 연구에서는 자의식의 각 하위요인 및 외향성이 대인관계 유능성을 통해 향유신념에 어떤 영향을 줄 수 있는지를 경험적으로 확인하고자 하였다.

방 법

연구대상 및 절차

서울·경기지역 대학생 84명, 대전·충남지역 대학생 197명, 부산지역 대학생 48명을 대상으로 설문지를 배포하여 총 329부의 설문지를 회수하였다. 회수한 설문지 중 불성실하게 응답한 3부를 제외한 326부를 분석에 사용하였다. 서울·경기, 부산 및 대전지역은 우편을 통해 배포 및 회수하였고, 충남지역 대학생은 연구자가 직접 설명하고 실시한 뒤 회수하였다.

도구

향유신념. 향유신념의 측정도구로 Bryant(2003)의 향유신념 척도(Savoring Belief Inventory: SBI)를 조현석(2008)이 번안한 것을 사용하였다. 총 24문항으로, 조현석(2008)의 연구에서 전체 문항에 대한 Cronbach's α는 .95로 매우 높은 편이

었고 본 연구에서의 Cronbach's α 역시 .93로 높게 나타났다.

외향성. 외향성을 측정하기 위한 도구로 본 연구에서는 Costa와 McCrae(1992)가 개발하였고 이승은(1993)이 한국어로 번안한 NEO-PI-R(The Revised NEO Personality Inventory)중에서 외향성 문항만을 선택해 사용하였다. 외향성의 하위요인은 온정성, 사교성, 주장성, 활동성, 자극추구성, 긍정적 정서로 각 7문항씩 총 48문항으로 이루어져 있다. 이승은(1993)의 연구에서 얻어진 외향성 척도의 Cronbach's α는 .88이었다. 본 연구에서는 Cronbach's α = .87로 나타났다.

자의식. 자의식은 Fenigstein, Scheier와 Buss(1975)가 개발하고 김은정(1993)이 번안한 척도를 김현진(2002)이 사용한 것을 이용하여 측정하였다. 총 23개의 문항으로 세 하위요인인 사적 자의식 10문항, 공적 자의식 7문항, 사회 불안 6문항으로 이루어져 있다. 김은정(1993)의 연구에서 자의식 척도의 Cronbach's α는 .80, 김현진(2002)의 연구에서 Cronbach's α는 .83이었다. 본 연구에서 얻어진 자의식 척도의 Cronbach's α는 .80로 나타났다.

대인관계 유능성. 매개요인인 대인관계 유능성을 측정하기 위해 Buhrmester, Furman, Wittenberg, & Reis(1988)의 대인 유능성 질문지(Interpersonal Competence Questionnaire; ICQ)를 한나리(2009)가 번안하고 수정한 것을 사용하였다. 한국판 대인관계 유능성 척도(K-ICQ)는 한나리(2009)의 연구에서 총 5개 하위요인을 가지는 31문항이 확정되었고, Cronbach's α는 .88로 나타났다. 본 연구의 Cronbach's α는 .79로 나타났다.

자료 분석

수집된 자료는 PASW 18.0 프로그램을 이용하여 연구문제에 따라 상관분석 및 위계적 회귀분석을 적용하였다. 외향성과 자의식이 향유신념에 미치는 영향에서 대인관계 유능성의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 단계를 서영석(2010)이 정리한 절차에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였다.

Baron과 Kenny(1986)에 의하면 매개효과를 검증하기 위해서는 여러 단계가 필요하다. 이를 서영석(2010)이 정리하여 소개한 내용에 따르면 매개효과 검증을 위해 중다 회귀분석을 사용할 경우 다음에 제시되어 있는 바와 같이 세 단계에 걸쳐 매개효과를 검증해야 한다.

(1) 매개할 효과가 있다는 것을 확인하기 위해 예측변인으로 준거변인을 회귀 추정(A)한다.

(2) 예측변인이 매개변인에 영향을 미친다는 것을 확인하기 위해 예측변인으로 매개변인을 회귀 추정(B)해야 한다.

(3) 마지막으로는 예측변인과 매개변인 모두를 가지고 준거변인을 회귀 추정한다.

각 단계의 경로가 유의미해야 하며, 마지막 단계에서 매개변인을 통제하였을 때 예측변인이 준거변인에 미치는 영향이 경로(1)에서의 효과보다 줄어들어야 한다. 이 때 경로(1)보다 효과가 줄어들었지만 예측변인이 종속변인에 직접적인 효과를 가지면 부분매개효과를 가진다고 볼 수 있으며, 예측변인이 종속변인을 유의미하게 설명하지

못하고 매개변인만이 종속변인을 설명할 때 완전 매개효과를 가진다고 할 수 있다.

Baron과 Kenny(1986)는 부분매개효과나 완전매개효과에서 매개변인 투입 전후에 회귀계수가 줄었다고 해서 매개변인의 효과를 확신할 수 없으며, 이에 Sobel(1982)은 Sobel test 등을 통해 추가적으로 간접효과의 통계적 유의성을 검증할 필요가 있다고 제안하였다. Sobel test란 예측변인이 매개변인을 거쳐 종속변인에 영향을 미치는 매개효과의 크기가 유의한지를 비표준화 계수와 표준오차를 통해 직접적으로 검증하는 방법이며, Sobel test의 공식은 $Zab = \frac{ab}{\sqrt{b^2SE_a^2 + a^2SE_b^2}}$ 으로 SE_a와 SE_b는 추정치 a와 b에 대한 표준오차(standard error)를 의미한다(Sobel, 1982).

본 연구에서는 위에 제시된 단계에 따라 외향성과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과를 검증하였고, 자의식은 하위변인의 개념이 상이하기 때문에 사적 자의식, 공적 자의식, 사회불안 각 하위변인별로 대인관계 유능성의 매개효과를 검증하였다. 또한 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 적용하였다.

결 과

인구통계학적 변인

분석에 사용된 자료 326명 중 1학년은 58명(17.8%), 2학년은 89명(27.3%), 3학년은 113명(34.7%), 4학년이 66명(20.2%)이었다. 성별은 남자가 115명(35.3%)으로 여자 211명(64.7%)에 비해 상대적으로 낮은 빈도를 보였다. 나이는 20대 이하인 17세에서 20세가 112명(34.4%)이었고, 20대 초반인 21~24세가 174명(53.3%)로 가장 많았으며, 25세 이상은 40명(12.3%)으로 나타났다.

주요 변인 간 관계

표1에서 외향성은 대인관계 유능성(r=.05, p<.01), 향유신념(r=.49, p<.01)과 정적 상관이 있었다. 자의식의 하위요인인 사적자의식은 향유신념(r=.17, p<.01)과 정적 상관이 있었다. 공적자의식 역시 향유신념(r=.28, p<.01)과 정적 상관이 있었고, 사회불안은 향유신념(r=-.22, p<.01)과 부적인 상관이 있는 것으로 나타났다.

표 1. 주요 변인 간 상관

		대인관계 유능성	향유신념
외향성		.05**	.49**
자의식	사적 자의식	.32**	.17**
	공적 자의식	.15**	.28**
	사회불안	-.15**	-.22**
대인관계 유능성		-	.41**

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

사적 자의식과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과

사적 자의식과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과를 알아보기 위한 매개분석의 1단계에서 사적 자의식은 향유신념을 유의미하게 설명하였다(t=3.11, p<.01). 2단계 역시 사적 자의식이 매개변인인 대인관계 유능성을 유의미하게 설명하였다(t=6.13, p<.001). 3단계에서는 대인관계 유능성이 향유신념을 유의하게 설명하고 있으나(t=8.08, p<.001), 대인관계 유능성의 매개효과를 통제한 후 사적자의식은 향유신념에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 사적자의식과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성이 완전매개하고 있음을 알 수 있다. 이는 사적 자의식이 오로지 대인관계 유능성을 통해서만 향유신념을 설명하는 변인임을 시사한다. Sobel test를 통해 매개효과의 통계적 유의성을 검증한 결과, 사적 자의식과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성이 통계적으로 유의한 매개효과를 가지는 것으로 나타났다(z=5.20, p<.001).

공적 자의식과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과

공적 자의식과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과를 알아보기 위한 매개분석의 1단계에서 공적 자의식은 향유신념을 유의미하게 설명하였다(t=5.23, p<.001). 2단계에서도 공적 자의식은 매개변인인 대인관계 유능성과 유의미한 관계로 나타났다(t=2.76, p<.01). 3단계에서 대인관계 유능성은 향유신념을 유의하게 설명하였고(t=8.05, p<.001), 공적 자의식 역시 향유신념을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다(t=4.38, p<.001). 또한 공적 자의식과 대인관계 유능성을 함께 투입한 결과 공적 자의식과 향유신념 간 회귀효과

표 2. 사적 자의식과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과

단계	종속변인	예측변인	B	β	R^2	ΔR^2	t	F
1	향유신념	사적 자의식	.73	.18	.03	-	3.22**	10.39**
2	대인관계 유능성	사적 자의식	.90	.32	.10	-	6.13***	37.64***
3	향유신념	대인관계 유능성	.62	.41	.17	-	8.08***	65.30***
	향유신념	사적 자의식	.23	.05	.17	**0**	1.01	33.16***

**p < .01, ***p < .001.

표 3. 공적 자의식과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과

단계	종속변인	예측변인	B	β	R^2	ΔR^2	t	F
1	향유신념	공적 자의식	1.37	.28	.08	-	5.23***	27.43***
2	대인관계 유능성	공적 자의식	.49	.15	.02	-	2.76**	7.66**
3	향유신념	대인관계 유능성	.62	.41	.17	-	8.05***	64.82***
	향유신념	공적 자의식	1.08	.24	.22	**.05**	4.38***	43.94***

**p < .01, ***p < .001.

의 강도를 보여주는 회귀 계수의 값(β=1.08, p<.001)이 1단계의 값(β=1.37, p<.001)보다 줄어들어 대인관계 유능성이 공적 자의식과 향유신념의 관계를 부분 매개하는 변인임이 확인되었다. 또한 Sobel test 결과, 공적 자의식과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성이 통계적으로 유의한 매개효과를 가지는 것으로 나타났다(z=2.74, p<.01).

사회불안과 향유신념의 관계에서 대인관계유능성의 매개효과

사회불안과 향유신념의 관계에서 대인관계유능성의 매개효과를 알아보기 위한 매개분석의 1단계에서 사회불안은 향유신념을 유의미하게 설명하였다(t=-4.03, p<.001). 2단계 역시 사회불안이 매개변인인 대인관계 유능성을 유의미하게 설명하였다(t=-8.38, p<.001). 3단계에서는 대인관계 유능성이 향유신념을 유의하게 설명하고 있으나 (t=8.05, p<.001), 대인관계 유능성의 매개효과를 통제한 후 사회불안은 향유신념에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 대인관계 유능성이 완전 매개하여 사회불안은 오로지 대인관계 유능성을 통해서 향유신념을 설명하는 변인임을 알 수 있다. 또한 Sobel test 결과, 사회불안과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성이 통계적으로 유의한 매개효과를 가지는 것으로 나타났다(z=-6.88, p<.001).

외향성과 향유신념의 관계에서 대인관계유능성의 매개효과

외향성과 향유신념의 관계에서 대인관계유능성의 매개효과를 알아보기 위한 매개분석의 1단계에서 외향성은 향유신념을 유의미하게 설명하였다(t=10.15, p<.001). 2단계에서도 외향성은 매개변인인 대인관계 유능성과 유의미한 관계로 나타났

표 4. 사회불안과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과

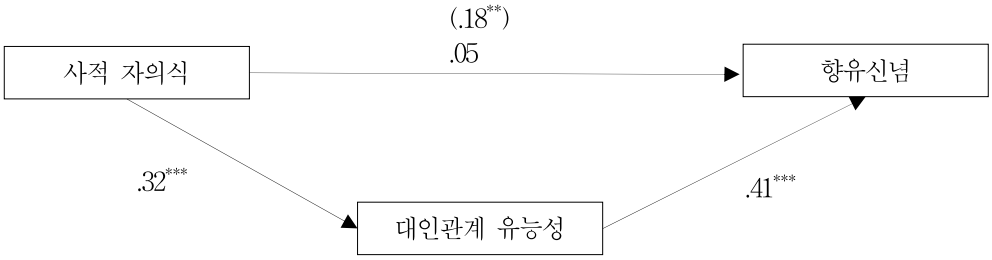
단계	종속변인	예측변인	B	β	R^2	ΔR^2	t	F
1	향유신념	사회불안	-1.00	-.22	.49	-	-4.03***	16.29***
2	대인관계 유능성	사회불안	-1.53	.18	.26	-	-8.38***	113.71***
3	향유신념	대인관계 유능성	.62	.41	.17	-	8.05***	64.84***
	향유신념	사회불안	-.03	-.01	.17	**0**	-.12	32.32***

$^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$.

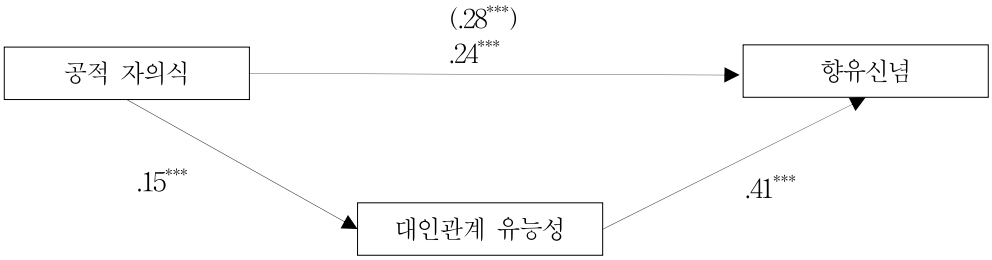
표 5. 외향성과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과

단계	종속변인	예측변인	B	β	R^2	ΔR^2	t	F
1	향유신념	외향성	.56	.50	.26	-	10.15***	103.03***
2	대인관계 유능성	외향성	.47	.63	.40	-	14.10***	198.82***
3	향유신념	대인관계 유능성	.60	.40	.16	-	7.52***	56.65***
	향유신념	외향성	.46	.42	.26	**.10**	6.39***	52.65***

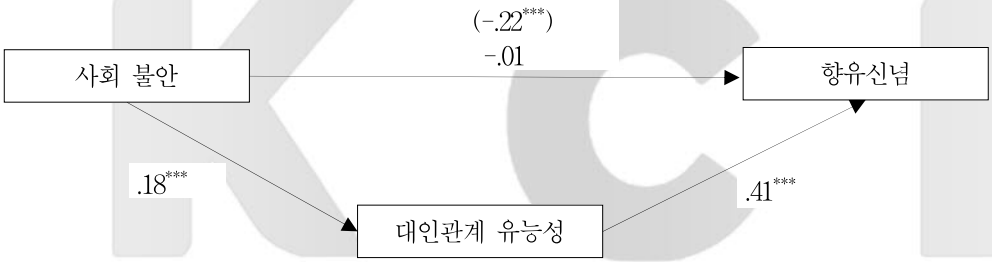
$^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$.



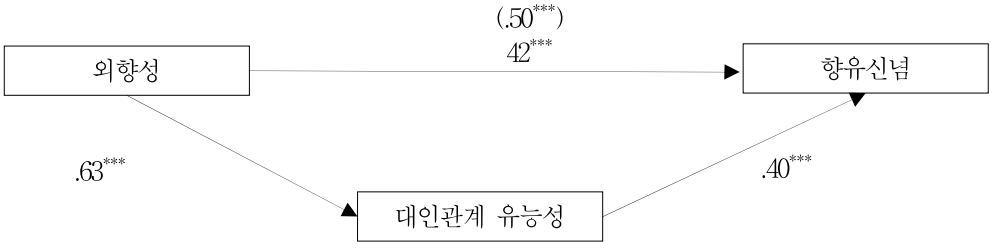
(a) 공적 자의식과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개



(b) 공적 자의식과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개



(c)사회불안과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개



(d) 외향성과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개

그림 1. 각 변인과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개모형

주. 경로에 대한 값은 표준화된 회귀계수 β 값으로, 괄호 안은 매개변인 투입 이전의 회귀계수임. $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$.

다(t=14.10, p<.001). 3단계에서 대인관계 유능성은 향유신념을 유의하게 설명하였고(t=7.52, p<.001) 외향성 역시 향유신념을 유의하게 설명하였다(t=6.39, p<.001). 외향성과 대인관계 유능성을 함께 투입한 결과 외향성과 향유신념의 강도를 보여주는 회귀 계수의 값(β=.42, p<.001)이 1단계의 값(β=.50, p<.001)보다 줄어들어 대인관계 유능성이 외향성과 향유신념의 관계를 부분 매개하는 변인임이 확인되었다. 또한 Sobel test 결과, 외향성과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성이 통계적으로 유의한 매개효과를 가지는 것으로 나타났다(z=7.71, p<.001).

논 의

연구 결과와 논의점을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 외향성 및 대인관계 유능성은 향유신념과 정적 상관이 있었다. 이는 외향성이 높을수록, 대인관계에서 유능할수록 즐거운 경험을 좀 더 잘 향유하는 특성을 보임을 의미한다. 이러한 결과는 향유하기는 외향적이고 낙관적인 성격특성과 관련되어 있다는 Bryant(2003)의 연구 결과 및 외향성이 높은 사람들이 향유신념도 높은 것으로 나타난 조현석(2008)의 연구결과와 일치한다. 또한 타인과 함께 즐거움을 공유하는 것과 사회적 유대가 향유하기에 중요한 요인임을 제안한 Bryant와 Veroff(2007)의 주장에 따fms 대인관계에서 유능한 사람들은 긍정 정서를 더 잘 즐길 수 있을 것이라는 연구자의 가정을 지지해 주는 결과이다. 따라서 외향성이 높은 사람들은 타인과 즐거움을 함께 공유하며 즐거운 경험을 극대화시킬 수 있고, 대인관계에서 적응적인 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 더 잘 향유할 수 있음을 예측할 수 있다.

둘째, 하위 변인의 개념이 상이하여 하위 변인별로 분석한 자의식의 경우 사적 자의식, 공적 자의식은 향유신념과 정적 상관이 있었고, 사회불안은 향유신념과 부적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 공적 자의식과 사적 자의식은 대인관계 유능성과 정적 상관이, 사회불안은 대인관계 유능성과 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 외향성, 공적 자의식, 사적 자의식이 높은 사람일수록, 그리고 사회불안이 낮은 사람일수록 대인관계 유능성 및 향유신념이 높다는 점을 시사해 주는 결과이다. 공적 자의식이 향유신념과 부적 상관이 있을 것이라는 연구 가설과는 달리 공적 자의식은 대인관계 유능성 및 향유신념과 정적인 상관임이 밝혀졌다. 이는 공적 자의식이 높은 사람들은 다른 사람들에게 긍정적 측면을 보여주려 노력하기 때문에 외적으로 대인관계에서 적응적이며(문혜정, 2005), 공적 자의식은 사교성과 정적 상관이 있으며 대인관계문제 해결에 있어 적극성을 보인다는 연구 결과에서 밝혀진(Turner, Scheier, Carver, & Ickes, 1978) 공적 자의식의 긍정적인 특성이 반영된 것으로 보여 진다.

셋째, 자의식 하위 변인들이 대인관계 유능성의 매개를 통해 향유신념과 관련되어 있는지 살펴본 결과, 사적자의식과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성이 완전 매개하고 있음이 나타났다. 이는 사적 자의식이 대인관계 유능성을 통해서만 향유신념을 설명하는 변인임을 시사한다. 사적 자의식은 대인관계 문제를 줄이는 긍정적 요인이며, 사적 자의식이 높으면 자신에 대해 집중함으로써 순간적으로 지나가는 감정이나 동기, 욕구에 대해

자각할 수 있고 이러한 자기 이해를 바탕으로 타인과의 상호작용에서 자연스럽게 일어나는 감정을 수용하고 대처하는 특성을 지닌다(김현진, 한종철, 2004). 이러한 특성으로 인해 사적 자의식이 높을수록 대인관계에서 더 적응적일 수 있으며, 향유하기에는 직접적으로 영향을 미치는 것이 아니라 대인관계 유능성을 높여주는 역할을 함으로써 향유하기에 간접적인 영향만 주고 있는 것으로 보인다. 그러나 사적 자의식이 향유신념과 정적인 상관을 가지면서 대인관계 유능성의 완전매개효과를 통해 향유신념에 영향을 미치기 때문에, 사적 자의식이 대인관계가 아닌 다른 상황이나, 대인관계 유능성이 아닌 다른 성향이 활성화 될 경우에는 향유하기에 직접적 영향을 미칠 가능성이 있다.

공적 자의식과 향유신념의 관계에서는 대인관계 유능성이 부분 매개하는 변인임이 확인되었다. 이는 공적 자의식이 향유하기에 직접적 영향을 미칠 뿐 아니라, 대인관계 상황에서 적응적으로 대처하게 하며 이를 통해 향유하기에 간접적 영향도 미치고 있음을 의미한다. 다만 연구자의 가정과는 달리 공적 자의식이 향유하는 과정을 방해하는 것이 아닌 도움을 주는 것으로 나타났는데, 자의식과 관련한 선행연구들의 비일관성으로 인해 연구자의 가정에 한계가 있었던 것으로 여겨진다. 본 연구에서는 공적 자의식이 지니는 특성 중 순기능적 측면이 드러난 것으로 보여 진다. 공적 자의식은 사회적 자기에 집중하여 본인의 외적 측면에 신경을 쓰며 타인과 좋은 관계를 유지하기 위해 노력하는 성향이기 때문에 이를 성공적으로 유지할 수 있을 때 개인적인 성취감과 긍정 정서를 경험할 수 있다. 공적 자의식이 높은 사람들은 이러한 과정을 통해 향유신념을 높게 유지하게 할 수 있음을 예측해 볼 수 있다.

사회불안과 향유신념의 관계에서는 대인관계 유능성이 완전 매개하여 사회불안은 오로지 대인관계 유능성을 통해서 향유신념을 설명하는 변인임이 확인되었다. 사회불안은 사회적인 상황에서 불안을 느끼는 것으로, 사회불안이 높으면 타인과 함께 즐거움 경험을 하더라도 주관적인 불안감으로 인해 그 순간을 향유할 수 없는 것으로 보인다. 그러나 사회불안은 타인과 함께 하지 않는 상황, 예를 들면 노을을 감상하거나 음악을 들을 때에는 향유하기에 큰 방해가 되지 않을 수 있다. 문경하(2007)에 의하면 자의식은 그 자체로 순기능이나 역기능을 하기보다는 어떤 변인을 강화시키는 역할을 한다고 하였다. 자의식과 향유신념과의 관계를 직접적으로 분석한 기존 연구가 없어 반복검증이 필요하나, 본 연구 결과를 통해 자의식이 하위요인 별로 대인관계 유능성을 강화시키거나 약화시켜 향유신념에 직·간접적인 영향을 미치고 있음을 제안해 볼 수 있다.

넷째, 외향성과 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과를 검증한 결과, 대인관계 유능성은 외향성과 향유신념의 관계를 부분 매개하는 변인인 것으로 나타났다. 이를 통해 외향적인 사람들은 대인관계에서 적응적이며 이로 인해 더 잘 향유하는 특성을 보임을 예측할 수 있으며, 외향성은 향유신념을 예측하는 강력한 요인이라는 기존 연구와도 일치하는 바이다(조현석, 2008). 따라서 외향적인 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 타인과의 관계에서 더 유능하며, 이로 인해 향유하는 특성 역시 높은 수준을 유지하고 있음을 알 수 있다.

본 연구가 지니는 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 최근 관심이 높아지고 있는 긍정 정서를 높이는 방법 중 하나인 향유하기(Watson, 2002)가 개인의 성향과 어떤 관련이 있는지 경험적으로 살펴보았다. 향유신념이 높은 사람들은 긍정 정서와 관련된 특성들과 관련되어 있다(조현석, 2008). 또한 향유하기는 긍정 정서를 증진시키고 우울을 예방하며 보다 인생을 적응적이고 풍요롭게 즐길 수 있도록 돕고 개인의 주관적 안녕감을 증진시키는 역할을 한다(Bryant & Veroff, 1984; Bryant, 1989; Bryant & Veroff, 2007; Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011). 그럼에도 불구하고 국내에서는 향유신념에 대해 거의 연구되어진 바가 없다. 본 연구는 향유하기와 관련한 기초자료로서 유용하게 사용될 수 있을 것이다.

둘째, 개인적 성향인 외향성과 자의식이 대인관계적인 측면을 통해 향유하기에 영향을 미치는 경로를 제안하였다. 외향성이 높은 사람들은 대인관계 상황에서 그렇지 않은 사람들보다 더 향유하는 특성을 보이며, 자의식 역시 하위 변인별로 향유하기에 간접 혹은 직접적으로 영향을 미치는 요인인 것으로 밝혀졌다. 향유과정과 관련되어 있는 개인의 성격적 특성을 밝히는 것은, 긍정적 경험을 찾고 음미하고 추억할 수 있는 향유과정을 이해하고 향유능력을 증진시키는 개입의 첫 걸음이라 할 수 있겠다.

본 연구는 여러 한계점도 지니고 있다. 본 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언으로 첫째, 본 연구는 대학생들을 대상으로 자료를 수집하고 분석하였다. 따라서 대학생 집단이 아닌 다른 대상의 일반화에 한계가 있다. 이에 후속 연구에서는 다양한 연령과 직업, 지역에 따른 표본의 확대를 통한 추가적인 교차 타당화 연구가 필요하다.

둘째, 향유하기와 관련한 국내 연구들이 부족하고, 자의식과 관련한 선행연구들의 결과들이 일치하지 않아 전체적 연구 문제와 가설이 연구자의 주관적 가정의 성격이 강했다. 공적 자의식은 향유과정에 부정적인 영향을 미칠 것이라 여겨지는 선행연구와는 다른 결과가 밝혀졌다. 후속 연구에서는 공적 자의식 수준이 달라질 수 있는 상황을 통제하여 향유하기에 부정적인 영향을 주는 상황적 특성 밝히는 연구가 필요할 것으로 보인다. 공적 자의식은 특히 사회적 상황에서 활성화되므로 상황을 '타인과 함께 즐거운 경험을 하고 있는 상황', '중요한 권위자와 함께 즐거운 경험을 하는 상황' 등으로 제한하여 같은 사람이 다른 상황에서 공적 자의식 수준과 향유신념의 차이를 보이는지 살펴봐야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 개인적 성향이 어떤 향유방식과 관련되어 있는지 살펴보지 못했다. 향유경험의 강도와 빈도를 증가시키기 위한 현실적 개입을 위해서는 특정 성향들과 관련되어 있는 구체적인 향유방식들을 밝히는 것이 필요하다. 즉, 외향성과 자의식, 대인관계 유능성과 관련되어 있는 특정 향유방식을 고려하여 치료자는 개인의 성향에 적합하거나 그렇지 않은 향유방식을 제안할 수 있을 것이다. 실제적 개입에 있어 향유방식과 더불어 향유하기를 방해하는 특정 성향들에 대한 연구도 필요할 것으로 보인다. Bryant와 Veroff(2007)는 향유과정에 수반되는 세 가지 전제를 제시하였는데, '사회적 욕구와 존경 욕구가 낮게 활성화 되는 것, 지금-여기를 주목하는 태도, 긍정적 경험에 대한 분명한 주의 집중'이 그것이다. 이 세 전제를 방해하는 요인을 밝히는 것 역

시 개인의 향유과정에 개입할 수 있는 유용한 정보가 될 것이다.

마지막으로, 본 연구는 외향성과 자의식, 향유신념의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과를 직접적으로 살펴본 유일한 연구로, 본 연구의 결과만으로 각 경로의 유의성을 확신할 수 없다. 따라서 추후에 반복검증이 필요할 것으로 보인다. 더불어 외향성과 자의식, 대인관계 유능성을 중점으로 향유 훈련 및 개입에 따른 효과성을 검증할 필요가 있겠다. Bryant와 Veroff(2007)는 향유 환경을 향상시키는 다양한 방략들을 제안하였는데, 삶에서 즐거운 일을 경험하는 동안 보이는 행동을 10가지 유형(타인과 공유하기, 기억을 잘 해두기, 자축하기, 세밀하게 감각 느끼기, 비교하기, 몰입하기, 행동으로 표현하기, 일시성 인식하기, 축복으로 여기기, 즐거움을 냉각시키는 생각하기 등)으로 설명하였다. 이러한 전략들과 본 연구에서 얻어진 결과를 바탕으로 향유경험의 강도나 빈도를 높일 수 있는 방법을 개발하고, 이를 경험적으로 검증하는 과정이 필요하겠다. 결국 향유과정은 개인과 환경의 상호작용을 포함한다고 볼 수 있는데, 본 연구에서는 개인의 성격적 특성에 더 비중이 컸다. 향유하기와 관련된 추후 연구에서는 개인적 특성과 더불어 환경적인 요인을 고려하고, 특정 향유과정에 어떤 상호작용이 이루어지는지에 대한 구체적인 수준의 탐색과 연구가 필요하겠다.

참 고 문 헌

김은정(1993). 우울 증상 지속에 영향을 주는 인지 및 행동 변인들. 연세대학교 박사학위논문.

김현진(2002). 대학생의 우울취약성과 자의식이 대인관계에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.

김현진・한종철(2004). 대학생의 우울 취약성과 자의식이 대인관계에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(2), 277-294.

문경하(2007). 자기개념명확성과 자의식이 주관적 안녕감 및 평가반응에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.

문혜정(2005). 성인애착 및 자의식유형에 따른 대인관계 문제 수준의 차이 연구. 學生生活硏究, 27, 5-38.

서영석(2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.

안현의・김동일・안창규(2006). NEO 아동 및 청소년 성격검사의 해석과 활용. 한국 가이던스.

이승은(1993). NEO-PI-R 성격검사의 신뢰도 및 타당도 예비연구. 연세대학교 석사학위논문.

조아라・김영미(2000). 자의식과 심리적 적응간의 관계: MMPI프로파일 양상을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 19(9), 319-330.

조영란(2005). 5요인 성격특성과 대인관계성향 및 학교적응과의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.

조현석(2008). 향유하기와 주관적 웰빙의 관계. 서울대학교 석사학위논문.

최정아(1996). 자의식과 자존감이 상담에 대한 태도에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.

한나리(2009). 한국 대학생의 대인관계 유능성과 갈등상황에서의 인지 및 행동 반응. 연세대학교 석사학위논문.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality & Social Psychology, 51,* 1173-1182.

Boven, L. V. (2005). Experientialism, Materialism, and

the Pursuit of Happiness. *Review of general psychology, 9*(2), 132-142.

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology, 6(1),* 793-828. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Bryant, F. B. (1989). A four-factov model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality, 57,* 773-797.

Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health, 12,* 175-196.

Bryant, F. B., & Veroff, J. (1984). Dimensions of subjective mental health in American men and woman. *Journal of Health & Social Behavior, 25,* 116-135.

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New model of Positive Experience.* Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing, 1*(1), 107-126.

Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. Journal of *Personality & Social Psychology, 55,* 991-1008.

Costa, P. T., & McCrea, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory(NEO PI-R) & NEO Five-Factor Inventory professional manual.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin, 125,* 276-302.

Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and Private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Counseling & Clinical Psychology, 43,* 522-527.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychologist, 2,* 300-319.

Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology.* New York: Oxford University Press.

Goldberg, L.R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist, 48,* 26-34.

Kraut, R. E., & Jhonston, R. E. (1979). Social and emotional messages of smiling: An ethological approach. *Journal of Personality & Social Psychology, 37,* 1539-1553.

Lieberman, L N. (1977). *Playfulness: Its relationship to imagination and creativity.* New York: Academic Press.

Pavot, W., Diener, E., & Fujite, R. (1990). Extraversion and happiness. *Personality & Individual Differences, 11,* 1299-1306.

Provine, R. P., & Fischer, K. R. (1989). Laughing, smiling, and talking: Relation to sleeping and social context in humans. *Ethology, 83,* 295-305.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology, 57,* 1069-1081.

Scheier, M. F. (1980). Effects of public and private

self-consciousness on the public expressive of personal belifs. *Journal of Personality & Social Psychology, 39*, 514-521.

Sobel, M. E. (1982). Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhart (Ed.). *Sociological methodology.* San Francisco: Jossey-Bass.

Turner, R. B., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Ickes, W. (1978). Correlates of self-consciousness on trait attribution. *Journal of Research in Personality, 12*, 431 - 438.

Wiggins, J. S., Phillips, N., & Trapnell, P. (1989). Circular reasoning about interpersonal behavior. *Journal of PersonalityandSocial Psychology, 56*(2), 296-305.

Watsons, D.(2002). Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable states. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds). *Handbook of positive psychology*(pp. 106-119). New York: Oxford University Press.

원고접수일: 2013년 7월 18일
논문심사일: 2013년 8월 10일
게재결정일: 2013년 11월 8일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2013. Vol. 18, No. 4, 807 - 822

The Effects of Extroversion and Self-consciousness on Savoring Beliefs of University Students: Mediated Effect of Interpersonal Competence

Jin A Yoon
Hanawon, Ministry of Unification

Wonyoung Song
Dept. Counseling & Psychotherapy
Konyang University

This study will provide the correlation of extroversion with: a part of personality feature, self-consciousness, and define mediated effect on each process related. This study used SBI (Savoring Belief Inventory), only the extroversion questions from NEO-PI-R (The Revised NEO Personality Inventory), Self-consciousness questions, ICQ (Interpersonal Competence). Questionnaires had been sent to college students staying in Seoul, Gyeonggi-do, Daejeon, Chungcheongnam-do, Busan and were returned. Of the returned number, 326 were effective for this research. The correlation analysis result says that higher savoring beliefs are related to higher extroversion and, private/public self-consciousness, and lower social anxiety. The result shows that, the level of savoring beliefs depends on the level of extroversion or self-consciousness. This study is significant in the sense that it suggested the path that personal tendency with interpersonal competence influences savoring beliefs, and suggested that personal tendency could be a condition for a precautionary approach as well. Finally, the implications and the limitations of this study and suggestions for future research were discussed.

Keywords: extroversion, self-consciousness, interpersonal competence, savoring beliefs